

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT AKTIVITAS JASMANI DENGAN
KESEGARAN JASMANI SISWA PUTRI KELAS VIII
SMP N 3 DEPOK YOGYAKARTA TAHUN
AJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Desi Ardiyani
12601241088

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Aktivitas Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016” yang disusun oleh Desi Ardiyani, NIM 12601241088 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2016
Pembimbing,



Fitria Dwi Andriyani, M.Or.
19880510 201212 2 006

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali dengan acuan dan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 13 Juli 2016
Yang menyatakan,




Desi Ardiyani
NIM. 12601241088

PENGESAHAN


Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016 ” yang disusun oleh Desi Ardiyani, NIM 12601241088 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal dan dinyatakan.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fitria Dwi Andriyani, M.Or	Ketua Penguji		22-07-2016
Yuyun Ari W, M.Or	Sekretaris Penguji		22-07-2016
Suhadi, M.Pd	Penguji I (Utama)		22-07-2016
F. Suharjana, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		22-07-2016

Yogyakarta, Juli 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Percaya hanya kepada Allah SWT, karena Allah tidak pernah mengecewakan hamba-hambanya yang percaya kepada-Nya (Penulis).
2. Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap (QS. Al-Insyirah,6-8).

PERSEMBAHAN

Karya ini ku persembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku, bapak Sardiyono dan Almarhumah ibu Suparjiem, terima kasih telah menjadi orang tua yang luar biasa hebat, yang tidak pernah berhenti menyayangi, mendoakan dan berkorban untukku. Terima kasih untuk bapak yang menjalani dua peran sekaligus bisa menjadi ayah sekaligus ibu untukku dan selalu berusaha dan tidak pernah lelah untuk bisa memenuhi dan menuruti keinginanku.
2. Seluruh keluarga besar Parto Irono dan Tikno Diharjo, terima kasih karena selalu mendukung, mendoakan dan menyayangiku.

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT AKTIVITAS JASMANI DENGAN
KESEGARAN JASMANI SISWA PUTRI KELAS VIII
SMP N 3 DEPOK YOGYAKARTA TAHUN
AJARAN 2015/2016**

Oleh:
Desi Ardiyani
12601241088

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya aktivitas jasmani yang dilakukan siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016 sejumlah 68 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *accidental sampling*. Total sampel sebanyak 63 siswa putri. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (validitas= 0,464, reliabilitas= 0,632), dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 13-15 tahun untuk putri (validitas= 0.923, reliabilitas= 0.804). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson).

Hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri, dengan hasil analisis korelasi $r_{x.y} = 0.359 > r_{\text{tabel}} = 0.2480$. Hasil aktivitas jasmani yaitu: 0 siswa (0%) kategori sangat tinggi, 0 siswa (0%) tinggi, 3 siswa (4,76%) sedang, 42 siswa (66,67%) rendah dan 18 siswa (28,57%) sangat rendah. Sedangkan hasil tingkat kesegaran yaitu: 1 siswa (1,58%) kategori baik sekali, 2 siswa (3,19%) baik, 27 siswa (42,86%) sedang, 32 siswa (50,76%) kurang dan 1 siswa (1,58%) kurang sekali.

Kata kunci : aktivitas jasmani, kesegaran jasmani, siswa putri kelas VIII

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016”.

Skripsi dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rahmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Wawan S Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua Program Studi PJKR FIK UNY, yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian.
4. Ibu Fitria Dwi Andriyani, M.Or., Dosen Pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
5. Bapak Drs. AM. Bandi Utama, M.Pd., Dosen Penasihat Akademik penulis selama menjadi mahasiswa di FIK UNY.
6. Bapak Sukendar, M.Pd., Kepala Sekolah SMP N 3 Depok Yogyakarta yang telah mengizinkan penelitian.

7. Bapak Rismanto, M.Or., Guru Penjas SMP N 3 Depok Yogyakarta yang telah membantu dan merelakan jam pelajaran untuk penelitian ini.
8. Siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta yang telah membantu pengambilan data penelitian.
9. Dewan Penguji Skripsi.
10. Muhammad Rizky atas bantuan, dukungan dan motivasinya, serta sahabat-sahabatku Lia Kurnia, Ghanis D. Hafida, Apri Dewi Utami, Titang Yuniasti, Taradita Larasati, Herina Zufria, Indah Puspita, Dwi Setia N, Melda Rahma semoga persahabatan kita abadi.
11. Teman-teman yang membantu saya dalam proses pengambilan data Hana, Yogi, Tara, Tita, Herina, Dimas, Nida, Indra, Deni, Surya terimakasih telah membantu.
12. Teman-teman PJKR B angkatan 2012 atas kenangan dan dukungan secara langsung maupun tidak langsung selama saya menempuh bangku kuliah.
13. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya sederhana ini tentu masih sangat jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu sangat terbuka bagi semua pihak untuk bisa memberikan masukan maupun kritikan yang membangun tentunya demi kesempurnaan karya ini dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan. Akhir kata semoga Allah SWT memberi balasan atas budi baik saudara sekalian dan semoga laporan ini bermanfaat bagi yang membacanya,

Yogyakarta, Juli 2016

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori dan Penelitian yang Relevan.....	7
1. Hakikat Aktivitas Jasmani	7
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani.....	9
3. Manfaat Aktivitas Jasmani	11
4. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	11
5. Komponen Kesegaran Jasmani	13

6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	18
7. Manfaat Kesegaran Jasmani	20
8. Hubungan antara kesegaran jasmani dan aktivitas jasmani	20
9. Karakteristik Siswa SMP	22
10. Karakteristik Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok	24
B. Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka Berpikir.....	26
D. Hipotesis.....	27

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional Variabel.....	29
1. Aktivitas Jasmani	29
2. Kesegaran Jasmani	30
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	30
D. Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian	31
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
1. Instrumen Penelitian.....	32
2. Teknik Pengumpulan data.....	45
F. Teknik Analisis Data.....	50
1. Uji Persyaratan Analisis	50

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	51
1. Tingkat Aktivitas Jasmani.....	51
2. Tingkat Kesegaran Jasmani.....	53
B. Pengujian Persyaratan Analisis	54
1. Hasil Uji Prasyarat	57
2. Pengujian Hipotesis.....	58
C. Pembahasan.....	58

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	62
B. Implikasi.....	62
C. Keterbatasan Penelitian.....	63
D. Saran	63

DAFTAR PUSTAKA	65
----------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Putri.....	47
Tabel 2. Standar Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	47
Tabel 3. Penilaian Kuesioner Aktivitas Jasmani.....	49
Tabel 4. Standar norma Kuesioner Aktivitas Jasmani	50
Tabel 5. Distribusi Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Putri.....	51
Tabel 6. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri	53
Tabel 7. Uji Normalitas.....	55
Tabel 8. Uji Linieritas	56
Tabel 9. Analisis Korelasi	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	27
Gambar 2. Desain Penelitian.....	29
Gambar 3. Posisi Lari 50 M	37
Gambar 4. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.....	39
Gambar 5. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.....	39
Gambar 6. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	41
Gambar 7. Sikap Menuju Baring Duduk.....	41
Gambar 8. Sikap Baring Duduk	41
Gambar. 9 Sikap Awalan Loncat Tegak	43
Gambar 10. Gerakan Loncat Tegak	43
Gambar 11. Posisi Lari 800 M	45
Gambar 12. Posisi Melintasi Garis Finish Lari 800 m.....	45
Gambar 13. Diagram Batang Tes Kesegaran Jasmani	53
Gambar 14. Diagram Batang Aktivitas Jasmani	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian BAPPEDA	69
Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian	70
Lampiran 3. Surat Ijin Observasi	71
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian SMP	72
Lampiran 5. Surat Keterangan Expert Judgment	73
Lampiran 6. Kartu Bimbingan	74
Lampiran 7. Sertifikasi Badan Metrologi	75
Lampiran 8. Hasil Penerapan Kalibrasi	76
Lampiran 9. Hasil Kalibrasi	77
Lampiran 10. Formulir Pengambilan Data TKJI	78
Lampiran 11. Data Hasil Penelitian TKJI.....	81
Lampiran 12. Formulir Uji Coba Kuesioner PAQ-A.....	82
Lampiran 13. Data Hasil Uji Coba Kuesioner PAQ-A	83
Lampiran 14. Kuesioner Aktivitas Jasmani	84
Lampiran 15. Data Hasil Kuesioner Aktivitas Jasmani	88
Lampiran 16. Uji Linieritas.....	89
Lampiran 17. Uji Normalitas	90
Lampiran 18. Uji Hipotesis	91
Lampiran 19. Data Hasil Antar Variabel	92

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani (penjas) merupakan media untuk mendukung perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penalaran. Selain itu, pendidikan jasmani juga menjadi media untuk mendorong sikap mental, emosional, spiritual, sosial, dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan tersebut.

Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani. Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) mendeskripsikan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani setiap siswa. Namun, dalam kenyataannya dari hasil observasi di beberapa sekolah guru penjas tidak memberikan perhatian lebih dalam peningkatan kesegaran jasmani siswa. Guru cenderung fokus pada konsep gerak siswa saja.

Aktivitas jasmani yang dilakukan saat pendidikan jasmani dapat meningkatkan kualitas kesegaran jasmani siswa, namun jika ia aktif bergerak saat proses pembelajaran. Aktivitas jasmani itu sendiri adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi

(Rustli Lutan, 2000). Kegiatan bermain berbagai permainan olahraga, aktivitas waktu luang, aktivitas keseharian mulai dari berjalan kaki, bersepeda, atau berlari termasuk beberapa contoh aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani seperti ini membutuhkan upaya ringan, menengah, atau berat yang mengarah pada peningkatan kesehatan dan kesegaran jasmani sebagai dampak dari praktik yang dilakukan sehari-hari.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Depdiknas, 1996: 4). Kesegaran jasmani merupakan salah satu prasyarat untuk mencapai prestasi. Tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat membantu siswa dalam mengikuti pelajaran di sekolah. Siswa akan lebih mudah berkonsentrasi, menyesuaikan, menerima serta mempraktikkan materi yang diberikan oleh guru dengan efektif dan efisien. Selain itu, siswa tidak mudah mengalami cedera saat berolahraga. Melalui kesegaran jasmani yang baik, siswa dapat mencapai perkembangan gerak yang optimal sehingga dapat mengikuti atau melakukan aktivitas lainnya dengan lebih baik. Abdulkadir Ateng (1992: 68) menyatakan bahwa seseorang yang melakukan aktivitas secara teratur dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan akan memperoleh kesegaran jasmani yang baik.

Sekolah bukan sekedar sarana untuk siswa melakukan kegiatan belajar saja. Sekolah juga dapat dijadikan tempat siswa untuk melakukan aktivitas jasmani, namun aktivitas jasmani bukan terbatas hanya saat siswa melakukan

kegiatan bermain saja. Contoh aktivitas jasmani siswa di sekolah yaitu, saat berangkat sekolah siswa naik sepeda, saat jam istirahat para siswa berjalan dari kelas sampai kantin atau perpustakaan. Selanjutnya, di lapangan, siswa putra bermain sepakbola, kejar-kejaran, bermain basket, kasti atau permainan tradisional bersama siswa putri. Fasilitas atau prasarana di sekolah juga mendukung siswa melakukan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani di sekolah didapatkan siswa melalui pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari proses pendidikan secara umum.

SMP Negeri 3 Depok merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di Kabupaten Sleman lebih tepatnya berada di wilayah Kecamatan Depok. Sekolah ini memiliki 4 kelas VIII, mulai dari VIII A, B, C, D yang masing-masing kelasnya terdiri dari 32 siswa. Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis, saat pembelajaran penjas siswa putra lebih aktif daripada siswa putri. Siswa putri cenderung lebih cepat merasa kelelahan. Masalah cuaca yang panas sehingga menyebabkan keluarnya keringat yang membuat tidak nyaman pada badan siswa juga sering dikeluhkan. Kurangnya semangat dalam pembelajaran penjas membuat siswa putri cenderung melakukan aktivitas jasmani dengan tidak sungguh-sungguh, sehingga tujuan penjas belum tercapai dengan maksimal.

Pada akhirnya, status kesegaran jasmani siswa putri patut di pertanyakan. Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah tingkat aktivitas jasmani dan status kesegaran jasmani. Apalagi data tentang aktivitas jasmani

dan kesegaran jasmani siswa putri SMP N 3 Depok Yogyakarta kelas VIII juga belum ada. Selain itu, sepanjang pengetahuan peneliti bahwa penelitian yang mengkaji hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani siswa masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Siswa putri khususnya kelas VIII banyak yang kurang bersemangat karena mengeluh cuaca yang panas dan cepat merasa lelah saat pembelajaran penjas.
2. Belum diketahuinya tingkat aktivitas jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta.
3. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta.
4. Belum diketahuinya hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dan tingkat kesegaran jasmani siswa putri putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta.

C. Pembatasan Masalah

Dikarenakan berbagai keterbatasan maka penulis membatasi masalah penelitian ini pada "Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah: “Adakah hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016.

F. Manfaat Masalah

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi pengetahuan guru dan siswa saat proses pembelajaran penjas di sekolah, adapun manfaat tersebut adalah:

1. Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan informasi tentang status aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani siswa.
- b. Dapat menambah referensi penelitian tentang aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, khususnya siswa putri penelitian ini diharapkan mampu menjadikan motivasi untuk aktif beraktivitas fisik baik di sekolah

maupun di luar sekolah guna mendapatkan atau meningkatkan kesegaran jasmani dalam upaya menunjang prestasi akademik.

- b. Bagi sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan terus meningkatkan kualitas dan kuantitas mata pelajaran pendidikan jasmani, guna menunjang kesegaran jasmani siswa dalam upaya menunjang prestasi akademik.
- c. Bagi guru pendidikan jasmani, dapat dijadikan tambahan referensi instrumen pengukuran aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori dan Penelitian yang Relevan

1. Hakikat Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani menurut Rusli Lutan (2002: 7) adalah aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan gerakan itu menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pengisi waktu senggang, dan kegiatan sehari-hari. Corbin dan Lindsey (2001: 10) mengungkapkan bahwa melakukan aktivitas jasmani adalah salah satu dari banyak gaya hidup sehat yang dapat berkontribusi terhadap kesehatan dan kualitas hidup yang optimal.

Kristanti dalam Sutri (2014: 7) berpendapat bahwa aktivitas jasmani adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani terdiri dari aktivitas selama bekerja, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktivitas fisik atau jasmani secara bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung pada gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Selain itu, menurut Adang Suherman (2000: 88) aktivitas jasmani secara teratur adalah sangat penting untuk dilakukan sepanjang hayat meskipun alasan amat beragam bagi setiap usia yang berbeda.

Rusli Lutan dalam bukunya yang berjudul “Strategi Belajar Mengajar Penjaskes” menyatakan bahwa aktivitas jasmani dapat berupa permainan atau olahraga yang terpilih. Kegiatan itu bukan sembarang aktivitas atau bukan pula hanya sekedar berupa “gerak badan” yang tidak bermakna. Karena itu, berbagai aktivitas jasmani atau gerak insani itu dimanfaatkan untuk mengembangkan kepribadian anak secara menyeluruh. Aktivitas jasmani yang tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur menghasilkan berbagai keuntungan. Dari sudut pandang kesehatan, aktivitas jasmani memberikan perlindungan dari berbagai penyakit dan penanganan stress (Sharkey, 3003: 11).

Dari berbagai pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot yang menyebabkan pengeluaran energi. Semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas jasmani, maka semakin besar kemungkinannya untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik. Aktivitas jasmani dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, yang sesuai untuk remaja sebagai berikut (Wicaksono dalam Siti, 2015: 3-4):

- a. Kegiatan ringan: hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh: berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, les di sekolah, les di

luar sekolah, mengasuh adik, menonton TV, aktivitas main playstation, main komputer, belajar di rumah, nongkrong.

- b. Kegiatan sedang: membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh: berlari kecil atau jogging saat pagi hari, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat.
- c. Kegiatan berat: biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), membuat berkeringat. Contoh : berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan outbond.

Di dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan aktivitas jasmani siswa putri adalah mencakup 3 tingkatan aktivitas jasmani yang telah disebutkan diatas. Karena, dalam setiap kehidupan manusia atau individu pasti pernah atau bahkan rutin menjalankan 3 tingkatan aktivitas tersebut yaitu aktivitas jasmani ringan, sedang dan berat.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani

Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bagi remaja yang kegemukan atau obesitas, berikut ini beberapa faktor tersebut:

- a. Umur

Aktivitas fisik remaja sampai dewasa meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan

kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b. Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya aktivitas fisik remaja laki-laki hampir sama dengan remaja perempuan, tapi setelah pubertas remaja laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c. Pola makan

Makanan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuh akan merasa mudah lelah, dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olah raga atau menjalankan aktivitas lainnya. Kandungan dari makanan yang berlemak juga banyak mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun berolahraga, sebaiknya makanan yang akan di konsumsi & dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi namun tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

d. Penyakit/ kelainan pada tubuh

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Bila ada kelainan pada tubuh seperti di atas akan mempengaruhi aktivitas yang akan di lakukan. Seperti kekurangan sel darah merah, maka orang tersebut tidak di perbolehkan untuk melakukan olah raga yang

berat. Obesitas juga menjadikan kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik. (Karim dalam Dhian, 2002: 6-8).

3. Manfaat Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani yang dilakukan secara rutin dapat memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan. Melalui olahraga badan tetap segar, dan metabolisme tubuh serta peredaran darah menjadi lancar. Sharkey (2003: 12) mengungkapkan bahwa “keuntungan melakukan aktivitas fisik atau jasmani di antaranya adalah meningkatkan produksi hormon pertumbuhan, meningkatkan kandungan oksigen dalam arteri, menurunkan tekanan darah dalam arteri, dapat menurunkan tekanan mental, dan menambah kenikmatan hidup”.

Beberapa manfaat diungkapkan oleh Rustli Lutan (2002: 10) untuk remaja dari aktif secara fisik antara lain: (a) meningkatkan daya tahan aerobik, (b) meningkatkan fleksibilitas, (c) mengurangi stress dan depresi (faktor yang berkontribusi pada penambahan berat badan), (d) Membantu untuk tidur yang lebih baik, (e) menurunkan resiko penyakit penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi dan diabetes, (f) meningkatkan sirkulasi darah, fungsi organ-organ vital seperti jantung dan paru-paru, dan (g) mengurangi resiko kanker yang terkait dengan kelebihan berat badan.

4. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien

dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Depdikbud, 1996: 4). Istilah kesegaran jasmani yang diungkapkan oleh Radiopoetro dalam M. Husni Thamrin (1980: 33) berasal dari bahasa Inggris yaitu *physical fitness*, secara harfiah berarti kemampuan jasmaniah. Sedangkan Kirkendall dalam M. Husni Thamrin (1980: 263) mengungkapkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh semangat dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih banyak energi untuk menikmati waktu luang atau keadaan darurat yang tidak terduga.

Selain itu, Gallahue dalam Herman dan Iwan (2003: 22) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja maksimal dalam waktu yang lama tanpa disertai kelelahan yang berlebihan. Menurut Surtiyo Utomo (2008: 60), secara umum kesegaran adalah kesegaran fisik yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan kerja seharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan lain.

Ditinjau dari ilmu faal (fisiologi) oleh Depdiknas (2000: 53) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan). Safrit dalam Arma Abdullah dan Agus Mandji (1994: 146) menyatakan bahwa kesegaran jasmani dilihat dari sudut pandang

fisiologis adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan pulih dari akibat latihan itu sendiri, yang lebih umumnya kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa rasa lelah yang berlebihan.

Tubuh yang sehat dan bugar sering disebut dengan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan giat, mudah, efisien, dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dengan cadangan energi yang tersisa masih mampu menikmati waktu luangnya dan menghadapi hal-hal yang tidak terduga (Wahjoedi dalam Nugroho, 2012: 10). Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat beraktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dan terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa untuk menikmati waktu luangnya dengan baik.

5. Komponen Kesegaran Jasmani

Ada beberapa komponen kesegaran jasmani, baik komponen yang berkaitan dengan kesehatan maupun yang berhubungan dengan keterampilan. Menurut Wahjoedi dalam Nugroho (2012: 13) komponen kesegaran jasmani ada dua yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Adapun komponen kesegaran jasmaninya sebagai berikut:

- a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :
 - 1) Daya tahan jantung
 - 2) Kekuatan otot
 - 3) Kelenturan
 - 4) Komposisi tubuh
- b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :
 - 1) Kecepatan
 - 2) Kecepatan reaksi
 - 3) Daya ledak
 - 4) Kelincahan
 - 5) Ketepatan
 - 6) Koordinasi

Menurut Sadoso dalam Herman dan Iwan (2003: 22) kesegaran jasmani mempunyai 4 komponen, yaitu: ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*), kekuatan (*strenght*), ketahanan otot (*muscular endurance*), yang terakhir kelenturan (*flexibility*). Selain itu, secara garis besar dibagi menjadi 2 yakni kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan (Depdiknas, 2000: 53-58).

- a. Komponen kesegaran jasmani berhubungan dengan kesehatan.

1) Daya tahan jantung

Istilah daya tahan jantung sering juga disebut daya tahan kardiorespirasi, kapasitas aerobik, dan *maximal aerobic power*. Daya tahan jantung merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung yaitu: keturunan (genetik), umur, jenis kelamin, dan aktivitas fisik (Depdiknas, 2000: 53).

2) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengarahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan daripada beban yang bisa digerakkan oleh seseorang (Rusli Lutan dkk, 2001: 62).

3) Kekuatan otot

Kekuatan otot yaitu kontraksi otot atau sekelompok otot yang dapat dikeluarkan terhadap tahanan tertentu. Pada kontraksi otot memendek atau besarnya pemendekan tergantung beban yang harus ditahan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot yaitu: umur, jenis kelamin dan suhu otot (Depdiknas, 2000: 54).

4) Tenaga ledak otot

Tenaga ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif. Ini

dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot, memindahkan sebagian atau seluruh tubuh yang dilakukan satu saat dan secara tiba-tiba (Depdiknas, 2000: 55).

5) Kelentukan

Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jangkauan gerak alami tiap sendi tergantung pada tendo-tendo, ligament, jaringan penghubung dan otot-otot (Rusli Lutan dkk, 2000: 75).

b. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

1) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari, bergerak dengan sangat cepat. Seperti kemampuan biomotorik lain, kecepatan dapat dirinci menjadi beberapa macam (Rusli Lutan dkk, 2000: 75).

2) Ketangkasan

Ketangkasan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau sebagian dari tubuh tanpa gangguan dari keseimbangan. Faktor yang mempengaruhi ketangkasan adalah kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi faktor-faktor tersebut.

Faktor yang lain adalah tipe tubuh, umur, jenis kelamin, dan kelelahan (Depdiknas, 2000: 55).

3) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, pusat keseimbangan (kanalis semi sirkularis ditelinga dan reseptor pada otot) (Depdiknas, 2000: 56).

4) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima rangsangan. Hal ini berhubungan erat dengan waktu refleks, waktu gerakan dan waktu respon. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan reaksi adalah umur, jenis kelamin, kesiapan, intensitas rangsangan, latihan dan diet (Depdiknas, 2000: 57).

5) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan (Rusli Lutan dkk, 2000: 77).

6) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah rasio antara massa tubuh tanpa lemak (semua jaringan tanpa lemak, seperti tulang, otot, dan

organ) dengan lemak tubuh. Biasanya dinyatakan dalam presentase lemak tubuh (Rustli Lutan, 2002: 80).

6. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat. Menurut Djoko Pekik Irianto dalam Nugroho (2012: 16-17) pola hidup sehat meliputi makanan, istirahat, dan Aktivitas dan olahraga. Adapun dari ketiga upaya ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Makanan

Manusia membutuhkan bahan-bahan untuk bergerak, membangun, mengatur dan melindungi. Bahan-bahan itu merupakan zat-zat makanan yang 16 berasal dari makanan sehari-hari. Zat-zat makanan disebut juga zat-zat gizi terdiri dari hidrat arang, protein, vitamin, lemak, mineral dan air. Kebutuhan makanan tiap orang berbeda satu sama lain, tergantung jenis kelamin, aktivitas, tinggi dan berat badan serta usia. Namun yang perlu ditekankan di sini, hendaklah dalam memenuhi kebutuhan tubuh kita terhadap makanan sebaiknya secukupnya saja, tidak berlebihan.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah

salah satu indikator keterbatasan fungsi organ tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Aktivitas dan Berolahraga

Berolahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi.

Sedangkan, Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diungkapkan oleh Roji (2004: 97), yaitu:

- a. Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun.
- b. Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang kurang memadai.
- c. Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- d. Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan.

7. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani bermanfaat bagi pelajar dan mahasiswa karena dapat meningkatkan kemampuan belajar. Sedangkan bagi orang dewasa kesegaran jasmani bermanfaat mengontrol kegemukan, plasma lemak dan perasaan nyaman atau bebas dari kecemasan. Kesegaran jasmani dapat meningkatkan keseimbangan antara latihan olahraga yang dilakukan dengan reaksi organ tubuh dengan aktivitas fisik secara teratur dan berkesinambungan.

Keuntungan atau manfaat kesegaran jasmani bagi kesehatan yang diungkapkan oleh Miller dalam Tri Ani Hastuti (2008: 49), yaitu:

- a. Meningkatnya daya tahan saat bekerja pada setiap usia,
- b. Mengurangi resiko obesitas dan masalah lain yang berhubungan dengan masalah obesitas,
- c. Mengurangi resiko penyakit jantung, membantu dalam menangani stress dan depresi membuat banyak orang merasa hidup lebih baik secara fisik dan mental.

8. Hubungan Aktivitas jasmani dan Kesegaran Jasmani

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang adalah aktivitas jasmani. Secara sederhana perbedaan antara aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani adalah pada istilah yang diungkapkan. Aktivitas jasmani adalah suatu kegiatan yang dilakukan seseorang, sedangkan kesegaran jasmani adalah suatu kondisi yang di capai seseorang (Rustli Lutan, 2002: 8).

Kemampuan pada setiap anak untuk melakukan aktivitas jasmani akan meningkat selaras dengan pertambahan usia. Peningkatan ini berkaitan dengan penambahan daya tahan, kekuatan, peningkatan komposisi tubuh yang semua itu termasuk dalam komponen dari kesegaran jasmani (Wawan Suherman, 2004: 14).

Gejala kemerosotan kesegaran jasmani dikalangan anak-anak dan remaja diseluruh dunia adalah gejala umum yang diakibatkan kurangnya aktif bergerak (Rustli Lutan, 2002: 4). Semakin meningkat usia anak, seperti ketika telah menginjak usia SMP apalagi SMA, maka presentase waktu yang dicurahkan untuk melakukan aktivitas jasmani atau kegiatan olahraga semakin berkurang karena terlalu sibuk dengan komputer dan alat-alat yang serba canggih (Rustli Lutan. 2002: 20).

Seseorang yang kurang aktif dalam gerak dapat meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmaninya dengan melakukan kegiatan aktivitas jasmani yang teratur (Rustli Lutan, 2002: 9). Karena dengan melakukan aktivitas jasmani yang teratur diikuti juga dengan meningkatnya komponen-komponen dalam kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan dan kesehatan (Rustli Lutan, 2002: 10). Kesimpulannya adalah jika ingin mendapatkan kesegaran jasmani yang baik, maka perlu melakukan aktivitas jasmani (aktivitas jasmani ringan, sedang dan berat) secara teratur.

9. Karakteristik Siswa SMP

Anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun). Menurut Desmita (2010: 36) ada beberapa karakteristik siswa usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) antara lain:

- a. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- b. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
- c. Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- d. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
- e. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
- f. Mulai mengembangkan standard dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
- g. Kecenderungan minat dan menentukan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Anak perempuan mengalami percepatan pertumbuhan fisik lebih awal 2 tahun dibandingkan dengan anak laki-laki. Tinggi rata-rata anak perempuan sekitar 54 atau 55 inci sedangkan laki-laki 59 atau 60 inci, penambahan tinggi badan pada kedua jenis kelamin terus

berjalan dengan kecepatan yang semakin kecil dan mencapai tinggi maksimum pada usia 18 tahun (Seifert & Hoffnung, 1994:). Tidak hanya tinggi badan saja tetapi, pertambahan berat badan, proporsi tubuh dan kematangan seksual juga akan dialami pada masa pubertas ini.

Desmita (2010: 37) juga menyatakan bahwa masa remaja (12-21 tahun) merupakan masa peralihan kehidupan anak-anak menuju masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*). Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting, antara lain yaitu:

- a. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya.
- b. Dapat menerima sekaligus belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.
- c. Menerima keadaan fisik serta mampu menggunakannya secara efektif.
- d. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya.
- e. Memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.
- f. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial.

Secara umum karakteristik remaja pada tahap ini adalah diperolehnya kemampuan berpikir secara abstrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia.

10. Karakteristik Siswa Putri SMP N 3 Depok Yogyakarta

Siswa putri khususnya kelas VIII di SMP N 3 Depok Yogyakarta mempunyai karakteristik yang hampir sama dengan anak perempuan pada usia 13-15 tahun pada umumnya. Perkembangan dalam sikap kognitif (berpikir) pada anak saat berada di sekolah menengah pertama (SMP), adalah sudah mampu berpikir abstrak seperti peningkatan kemampuan analisis, contohnya saja saat pembelajaran penjas ada materi tertentu dalam suatu gerakan, keingintahuan untuk bertanya dan mengetahui kenapa, bagaimana dan apa saja manfaat dari gerakan tersebut sangat besar. Sikap yang kritis dan berpikir secara logis pun sudah tampak.

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ seksual mempengaruhi perkembangan emosi. Terlihat saat pembelajaran penjas, masalah cuaca yang panas dan membuat berkeringat saja dapat membuat malas untuk melakukan aktivitas jasmani. Perbedaan antara siswa putri dan siswa putra juga cukup mencolok terkait perkembangan emosional, siswa putri lebih mudah tersinggung dan menyembunyikan apa yang tidak disukainya, sedangkan siswa putra lebih suka berbicara apa adanya.

B. Penelitian yang Relevan

1. Irhas Azizin (2014) yang berjudul “Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah

Dasar kelas IV dan V MI Al Hikmah Gempolmanis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metodologi korelasional. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh F_{hitung} (F_h) sebesar 7,87 dan F_{tabel} (F_t) sebesar 3,40 dengan taraf signifikan 5%, dengan demikian $F_h > F_t$. Dari hasil penelitian diketahui bahwa antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V MI Al Hikmah Gempolmanis diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,497, maka dapat disimpulkan bahwa status gizi dan aktivitas fisik secara bersama-sama mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar kelas IV dan V MI Al Hikmah Gempolmanis.

2. Saucedo Molina dkk (2015) yang berjudul “Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik dan Waktu Makan Pada Remaja di Meksiko”. Total sampel penelitian ini adalah 1.028 remaja (41,1% laki-laki dan 58,9% perempuan) berusia 15-19 tahun ($M = 16,12$; $SD = 0,9$). BMI dihitung dengan menggunakan CDC-2000 sebagai referensi. Waktu makan dievaluasi dengan menggunakan salah satu faktor dari kuesioner RFAEDP (Faktor Risiko Terkait dengan Gangguan Makan pada remaja). Aktivitas jasmani diukur dengan Kuesioner International Aktivitas Fisik (IPAQ). Korelasi Pearson digunakan untuk menentukan hubungan diantara variabel. Hasilnya prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas mencapai, 29,2% untuk perempuan dan 29,3% pada laki-laki. Dalam faktor waktu makan subyek dengan berat badan kurang

gizi dan berat badan rendah mencapai nilai tertinggi dalam pilihan jawaban “selalu”. Secara total sampel, terkait aktivitas jasmani 31,9% melaporkan berada pada tingkat rendah. Waktu makan menunjukkan hubungan yang signifikan dengan BMI ($r = -0,142$, $p < 0,01$) dan tingkat aktivitas jasmani ($r = 0,125$, $p < 0,01$). Dari penelitian ini, dapat digunakan untuk merancang dan melaksanakan program dengan tujuan mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan remaja.

C. Kerangka Berpikir

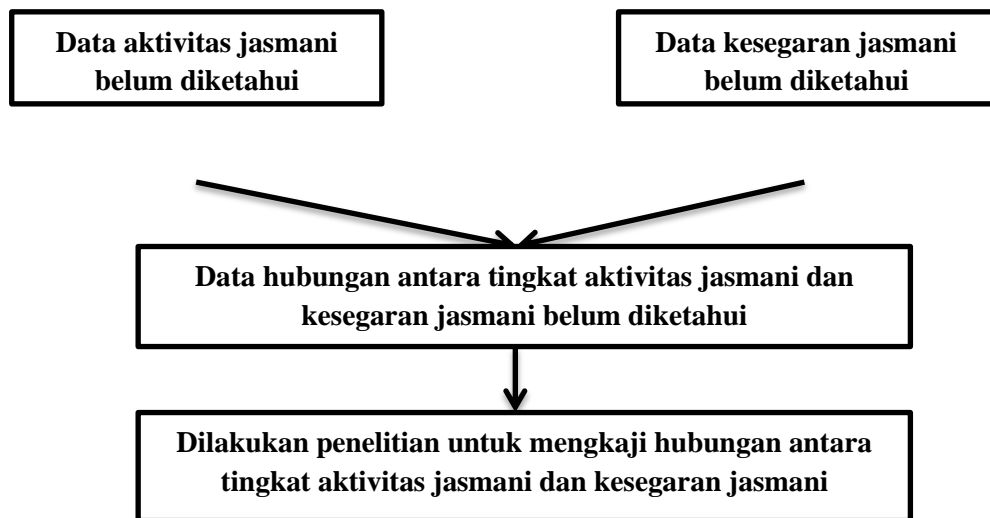
Aktivitas jasmani itu sendiri adalah adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menggunakan energi. Aktivitas jasmani yang dilakukan secara rutin dapat memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan. Aktivitas jasmani dapat berupa permainan atau olahraga yang terpilih. Banyak sedikitnya frekuensi aktivitas jasmani mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja maksimal dalam waktu yang lama tanpa disertai kelelahan yang berlebihan. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang pelajar bahkan oleh semua orang, sehingga kesegaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia. Kesegaran jasmani bermanfaat bagi pelajar dan mahasiswa karena dapat meningkatkan kemampuan belajar.

Kesegaran jasmani yang diperoleh dari aktivitas jasmani yang rutin diharapkan mampu menjadikan anak usia sekolah mampu melaksanakan

tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan, sehingga siswa tersebut dapat mencapai prestasi yang optimal di sekolah maupun di luar sekolah.

Peneliti menganggap penting untuk membahas masalah tingkat aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII di SMP N 3 Depok Yogyakarta. Apalagi data tentang aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani siswa putri SMP N 3 Depok Yogyakarta kelas VIII juga belum ada. Selain itu, sepanjang pengetahuan peneliti bahwa penelitian yang mengkaji hubungan antara status kesegaran jasmani dan aktivitas jasmani siswa masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016.

BAB III METODE PENELITIAN

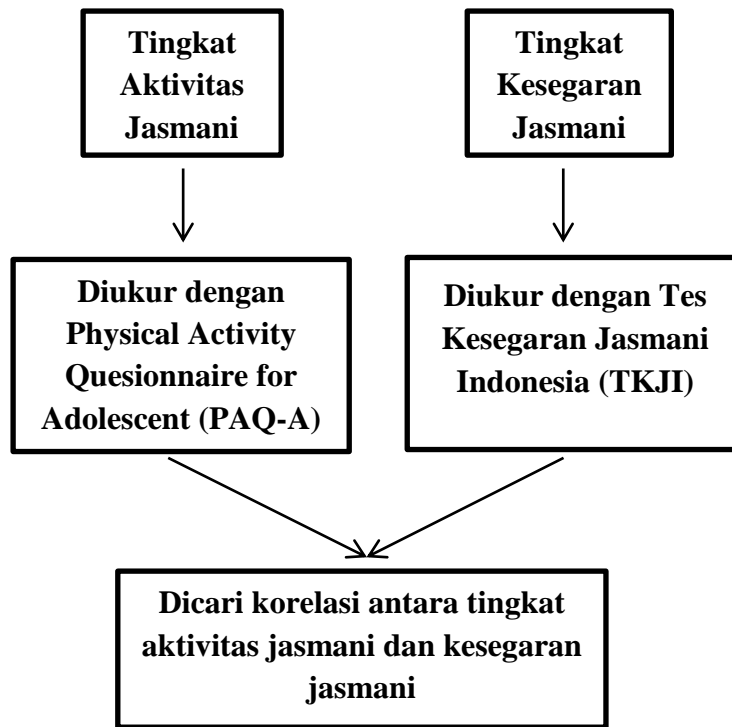
A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 239), penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu. Dalam hal ini, dengan desain *cross sectional* peneliti mengkaji hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016.

Desain *cross sectional* yang juga disebut sebagai studi *one-shot* (*snaph shot*) atau studi status, adalah desain yang mampu menjelaskan hubungan antara satu variabel dengan variabel lain pada populasi yang diteliti, menguji keberlakuan suatu model atau rumusan hipotesis serta tingkat perbedaan di antara kelompok sampling pada satu titik waktu tertentu (Restu Kartiko, 2010: 215-216).

Dalam penelitian ini tingkat aktivitas jasmani menggunakan instrumen *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) oleh Kent C. Kowalski, et al tahun 2004 yang telah di modifikasi berupa kuesioner dengan beberapa pernyataan tentang aktivitas yang dilakukan peserta didik selama satu minggu terakhir. Sedangkan, kesegaran jasmani siswa putri diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 oleh Kemendiknas (2010) untuk anak usia 13-15 tahun yang berupa 5 rangkaian item tes dilakukan secara berurutan.

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar 2 desain penelitian di bawah ini:



Gambar 2. Desain Penelitian

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 118). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (variabel independen) tingkat aktivitas jasmani siswa putri dan variabel terikatnya (variabel dependen) tingkat kesegaran jasmani siswa putri. Adapun operasional variabel yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani adalah aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan gerakan itu

menghasilkan pengeluaran energi (Rusli Lutan, 2002: 7). Definisi operasional aktivitas jasmani pada penelitian ini yaitu skor aktivitas jasmani siswa yang diperoleh dari pengisian instrumen *Physical Activity Questionnaire For Adolescents* (PAQ-A) oleh Kent C. Kowalski, et al (2004) yang telah dimodifikasi.

2. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Pada penelitian ini, yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah skor tingkat kesegaran jasmani siswa putri yang diukur dengan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 dari Kemendiknas.

C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2006: 55). Dengan kata lain populasi merupakan keseluruhan subjek yang akan diteliti. Populasi pada penelitian ini adalah siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Depok Yogyakarta. Adapun jumlah siswa terdiri dari kelas VIII A 18 siswa putri, VIII B 18 siswa putri, VIII C 16 siswa putri, VIII D 16 siswa putri totalnya 68 siswa putri kelas VIII. Walaupun total siswa keseluruhan 68 siswa, namun terdapat 5 orang siswa tidak mengikuti karena sakit dan ijin, jadi total siswa putri yang hadir saat penelitian sejumlah 63 siswa.

Menurut Sugiyono, (2006: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Penelitian ini menggunakan teknik sampling kebetulan (*accidental sampling*), teknik ini dilakukan apabila pemilihan anggota sampelnya dilakukan terhadap benda atau orang di suatu tempat yang berhasil ditemui (Husnaini dan R. Purnomo, 2008: 186). Jadi, pada penelitian ini anggota sampelnya adalah siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta yang berangkat atau hadir saat hari penelitian dilaksanakan.

D. Lokasi, Waktu, Subjek Penelitian

Lokasi pengambilan data (penelitian) di SMP N 3 Depok Yogyakarta yang beralamat di Sopalan Maguwoharjo Depok Kabupaten Sleman. Tes TKJI dan kuesioner PAQ-A dilakukan di tempat yang berbeda. Tes TKJI menggunakan lapangan dan halaman yang berada di dalam maupun luar sekolah, sedangkan pengambilan data melalui kuesioner PAQ-A dilaksanakan di kelas VIII masing-masing.

Penelitian ini berlangsung pada bulan April – Mei 2016. Adapun waktu Pengambilan data TKJI dilaksanakan pada tanggal 20 – 21 April 2016 dimulai pada pukul 07.00 – 10.00 WIB menyesuaikan jam pelajaran penjas kelas VIII. Sedangkan pengambilan data menggunakan kuesioner pada tanggal 4 – 5 Mei 2016.

Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa putri kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D yang berjumlah 68 anak. Namun, terdapat 5

siswa yang sakit dan ijin pada saat pelaksanaan tes TKJI dan pengisian kuesioner PAQ-A sehingga, total subyek penelitian ini adalah 63 siswa putri.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2002: 126) mengemukakan bahwa instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan untuk mengumpulkan data/informasi agar kegiatan pengumpulan data tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah tersedia dan teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah tes dan kuesioner.

a. Instrumen untuk mengukur aktivitas jasmani

Aktivitas jasmani adalah gerakan jasmani yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya (Almatsier, 2003). Penelitian ini menggunakan kuesioner yang diukur dengan *The Physical Activity Questionnaire Manual for Adolescents (PAQ-A)* oleh Kent C. Kowalski, et al tahun 2004 yang telah di modifikasi.

Berdasarkan hasil analisis uji coba kuesioner didapatkan hasil bahwa terdapat 8 aktivitas atau olahraga yang tidak pernah dilakukan siswa. Oleh karena itu, aktivitas tersebut dihilangkan dalam kuesioner. Selain itu, terdapat penambahan 6 item yaitu

tenis meja, tenis lapangan, kasti, silat, taekwondo, karate dikarenakan terdapat sejumlah siswa yang pernah melakukan. Hasil analisis uji coba kuesioner dapat dilihat di lampiran pada halaman 84.

Perubahan atau penyesuaian dalam kuesioner disebabkan karena adanya perbedaan kondisi atau aktivitas jasmani / olahraga yang dilakukan antara negara Canada dan Indonesia. Untuk proses pengubahan atau penyesuaian dilakukan dengan uji coba di lapangan yaitu dengan mencari tahu aktivitas-aktivitas jasmani yang biasa dilakukan oleh siswa. Modifikasi juga dilakukan dari sisi bahasa yaitu dari bahasa Inggris diterjemahkan ke bahasa Indonesia, dan item nomor satu yaitu aktivitas yang biasa dilakukan oleh anak Indonesia.

Dalam penelitian ini, adapun *expert judgment* atau pendapat ahli yang memvalidasi kuesioner adalah Bapak Caly Setyawan, S.Pd., M.Ed., Ph.D. Dari hasil *expert judgment* tersebut, terdapat beberapa yang direvisi yaitu point pertanyaan nomor 1 disesuaikan dengan aktivitas jasmani yang biasa dilakukan oleh siswa. Penambahan item soal yang semula hanya 9 pertanyaan menjadi 10 pertanyaan. Selain itu, terjemahan dalam versi bahasa Indonesia juga dilakukan perbaikan sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

PAQ-A sesuai untuk peserta didik usia SMP – SMA, sekitar usia 14-20 tahun. PAQ-A selain murah juga handal dan valid dalam mengukur tingkat aktivitas jasmani remaja, serta kemudahan dalam menggunakannya menjadikan PAQ-A layak untuk studi skala besar. Kuesioner ini menggunakan penskoran umum dan digunakan dengan sukses di *University of Saskatchewan's* (Bailey, McKay, Mirwald, Crocker, & Faulkner, 1999).

Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisikan pernyataan yang disediakan pada lembar kuesioner. Responden diminta untuk mengisikan pernyataan mengenai aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari dan intensitas waktu yang diperlukan. Dalam penelitian ini tidak perlu dilakukan uji validitas dan reabilitas dari instrumen PAQ-A, karena sudah teruji dan telah ditetapkan untuk melakukan survey terhadap tingkat aktivitas jasmani remaja.

Pengembangan, validitas, dan studi keandalan untuk PAQ-A telah dilakukan dengan mengukur aktivitas fisik pada remaja. Kowalski, Crocker, dan Kowalski (1997) memberikan PAQ-A untuk 85 peserta didik SMA. Para peserta didik terdiri dari 41 laki-laki dan 44 perempuan, usia 13-20 tahun. Dua sekolah yang dinilai secara terpisah selama dua minggu. Para peserta didik diberikan PAQ-A ($M = 2.31$, $SD = 0.63$), *activity rating* ($M =$

3.15, SD = 0,93), *Leisure Time Exercise Questionnaire* (LTEQ ; M = 54,02, SD = 30,23), *Caltrac motion sensor* (Caltrac; M = 355,88, SD = 126,01), dan *7-day physical activity recall interview* (PAR; M = 36,21, SD = 3.24).

Untuk memastikan tidak adanya *carry over effects*, Caltrac dan PAR diberikan selama periode 1 minggu yang berbeda dari langkah-langkah lainnya. PAQ-A adalah satu-satunya ukuran yang peka terhadap perbedaan gender, $t(83) = 3.01$, $p < 0,05$. Laki-laki lebih aktif daripada perempuan, (berarti skor 2,52 dan 2,12 masing-masing). PAQ-A secara signifikan berkorelasi dengan semua tindakan laporan diri (activity rating, $r = 0,73$; LTEQ, $r = 0.57$, dan PAR, $r = 0.59$). PAQ-A juga terkait dengan Caltrac ($r = 0,33$).

Keterbatasan penelitian ini adalah bahwa hanya 56,47% data Caltrac peserta didik yang dapat digunakan. Skor PAQ-A berbeda secara signifikan antara laki-laki dan perempuan yang memiliki data Caltrac dapat digunakan dan yang tidak, $t(83) = 2.78$, $p < 0,05$. Hasil ini memberikan dukungan untuk validitas konvergen dari PAQ-A.

a. Instrumen untuk mengukur kesegaran jasmani

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) dari Kemendiknas tahun 2010 untuk umur 13-15 tahun yang sudah

baku. Reliabilitas rangkai tes untuk remaja putri umur 13-15 tahun mempunyai nilai 0.804, sedangkan validitas untuk remaja putri umur 13-15 tahun mempunyai nilai 0.923. Rangkaian tes kesegaran jasmani untuk remaja umur 13-15 tahun untuk putri yaitu sebagai berikut:

1) Lari cepat (*sprint*) 50 meter

b) Tujuan

Tes bertujuan ini untuk mengukur kecepatan.

c) Alat dan Fasilitas

(1) Lintasan lari atau lapangan

(2) *Stopwatch*

(3) Bendera start

(4) Tiang pancang

(5) Nomor dada

(6) Serbuk kapur

(7) Formulir

(8) Alat tulis

d) Petugas tes

(1) Juru keberangkatan

(2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

e) Pelaksanaan

(1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

(2) Gerakan

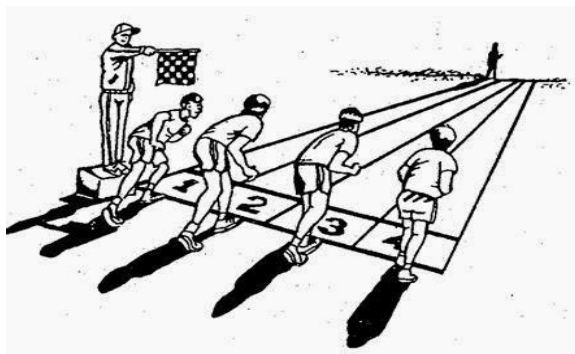
- 1) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri kemudian siap untuk lari.
- 2) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila:
 - Pelari mencuri start
 - Pelari tidak melewati garis finish
 - Pelari terganggu dengan pelari lain.

f) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis finish.

g) Pencatat hasil

- (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik
- (2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



Gambar 3. Posisi Lari 50 meter

(Sumber: <http://herrypernando.blogspot.com>)

2) Tes gantung siku tekuk untuk putri

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan serta ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b) Alat dan fasilitas

(1) Lantai rata dan bersih

(2) Palang tunggal

(3) *Stopwatch*

(4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

(5) Alat tulis

c) Petugas tes

Penghitung gerakan merangkap menjadi pencatat hasil

d) Pelaksanaan

(1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.

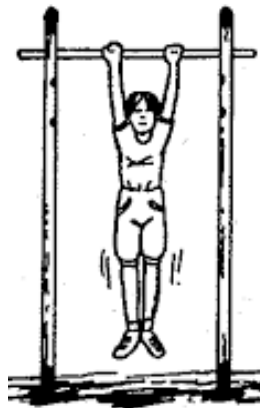
(2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.

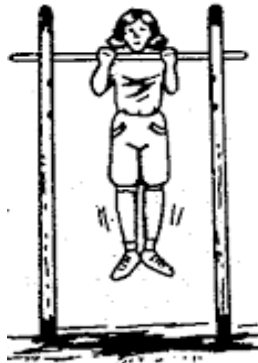
e) Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang berhasil dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan detik.

Catatan : Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, diberi nilai 0 (nol).



Gambar 4. Sikap permulaan gantung angkat tubuh.
(Sumber: <http://didilib.unila.ac.id>)



Gambar 5. Sikap permulaan gantung angkat tubuh.
(Sumber: <http://didilib.unila.ac.id>)

3) Baring duduk 60 detik

a) Tujuan

Baring duduk bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b) Alat dan fasilitas

(1) Lantai/ lapangan yang berumput yang rata dan bersih

(2) *Stopwatch*

(3) Alat tulis

(4) Alas/tikar/matras jika diperlukan

c) Petugas tes

Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

d) Sikap permulaan

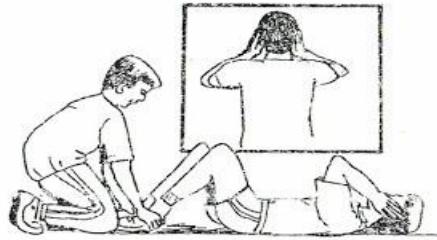
Berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat , kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga.

e) Gerakan

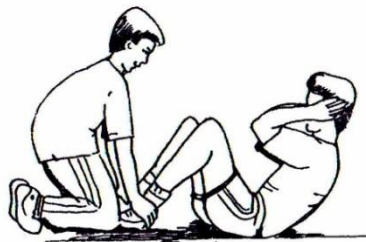
(1) Aba aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.

(2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat selama 60 detik tanpa istirahat.

Catatan: Gerakan tidak hitung jika tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak menyentuh paha, mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 6. Sikap permulaan baring duduk.
(Sumber: <http://acehsport1.blogspot.com>)



Gambar 7. Sikap menuju baring duduk.
(Sumber: <http://herrypernando.blogspot.com>)



Gambar 8. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.
(Sumber: <http://herrypernando.blogspot.com>)

4) Loncat tegak

a) Tujuan

loncat tegak atau *Vertical jump* ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

b) Alat dan fasilitas

(1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang.

Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.

(2) Serbuk kapur

(3) Alat penghapus papan

(4) Alat tulis

c) Petugas tes

(1) Pengamat

(2) Pencatat hasil

d) Pelaksanaan

(1) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

(2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala,

sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya pada papan berskala.



Gambar 9. Sikap awalan loncat tegak.

(Sumber: www.volimaniak.com)



Gambar 10. Gerakan loncat tegak.

(Sumber: www.volimaniak.com)

5) Lari 800 meter untuk putri

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah serta pernapasan.

b) Alat dan fasilitas

(1) Lintasan lari 800 meter untuk putri

(2) *Stopwatch*

(3) Bendera start

(4) Peluit

(5) Tiang pancang

(6) Alat tulis

c) Petugas tes

(1) Petugas keberangkatan

(2) Pengukur waktu

(3) Pencatat hasil

(4) Pembantu umum

d) Pelaksanaan

(1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

(2) Gerakan

Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start

berdiri untuk lari, pada aba-aba “YA” peserta lari

menuju garis finish dan menempuh jarak 800 meter.

e) Pencatat hasil

(1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera

diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish

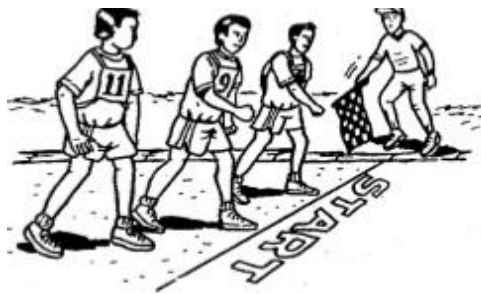
(2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh

pelari putri untuk menempuh jarak 800 meter. Waktu

yang dicatat dalam satuan detik. Contoh penulisan:

seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12".

Catatan: Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start dan pelari tidak melewati garis finish.



Gambar 11. Posisi start pelari putri 800 meter.
(Sumber: ariesdiandarmawan.blogspot.com)



Gambar 12. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish.
(Sumber: ariesdiandarmawan.blogspot.com)

2. Teknik Pengumpulan data

a. TKJI atau Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dimulai dari membuat surat izin penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) kemudian berlanjut ke kantor Bappeda (Badan Perencanaan dan Pembangunan Daerah) di Kabupaten Sleman lalu menyerahkan

surat penelitian di Kantor Bupati Sleman, kantor Kecamatan Depok, Dekan Fakultas kemudian surat di serahkan ke SMP N 3 Depok Sleman yang menjadi lokasi penelitian.

Tes dilakukan selama 2 (dua) hari dibantu dengan 8 (delapan) orang mahasiswa untuk membantu proses berjalannya tes TKJI. Sebelum pelaksanaan tes, peneliti mempersiapkan alat dan fasilitas yang dibutuhkan, kemudian memberitahukan kepada siswa putri tata cara dan prosedur tes. Setelah seluruh keperluan yang dibutuhkan saat pelaksanaan tes selesai dipersiapkan kemudian tes dapat dilaksanakan.

Tes ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara terus menerus dan tidak terputus-putus. Urutan pelaksanaan tes TKJI untuk putri umur 13-15 tahun adalah sebagai berikut:

- 1) Pos 1: Lari cepat (*sprint*) 50 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka di belakang koma.
- 2) Pos 2: Gantung siku tekuk (*tahan pull up*) 60 detik untuk putri dihitung waktunya.
- 3) Pos 3: Baring duduk (*sit up*) 60 detik
- 4) Pos 4: Loncat tegak (*vertical jump*) diukur raihan tinggi (cm)
- 5) Pos 5: Lari jarak sedang untuk putri 800 meter, diukur dalam satuan menit dan detik.

Penilaian tingkat kebugaran jasmani bagi remaja putri umur 13-15 tahun dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan tabel norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani).

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Untuk Putri umur 13-15 tahun

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 800 Meter
5	s.d – 7.7"	41" ke atas	28 ke atas	50 ke atas	S.d – 3'06"
4	7.8"- 8.7"	22" – 40"	19 – 27	39 – 49	3'07"-3'55"
3	8.8"- 9.9"	10" – 21"	9 – 18	30 – 38	3'56"-4'58"
2	10.0"-11.9"	3" – 9"	3 – 8	21 – 29	4'59"-6'40"
1	12.0 – dst	0"- 2"	0 – 2	Sd.20	6'41"- dst

(Sumber: TKJI, Kemendiknas 2010)

Tingkat kebugaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil TKJI. Data hasil tes kebugaran jasmani kemudian dikonversikan dalam tabel 2 standar norma kebugaran jasmani Indonesia berikut ini.

Tabel 2. Standar Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk umur 13-15 tahun

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: TKJI, Kemendiknas 2010)

b. *Physical Activity Questionnaire For Adolescents (PAQ-A)*

Pengumpulan data untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani siswa diperoleh dari pengisian instrumen *Physical Activity Questionnaire For Adolescents* (PAQ-A). Setelah tes kebugaran

jasmani (TKJI) selesai, 2 (dua) minggu kemudian siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok mengisi kuesioner PAQ-A.

Cara pengambilan data dengan kuesioner ini adalah sebagai berikut ini:

- 1) Menggunakan instrumen PAQ-A yang berupa kuesioner.
- 2) Memandu dalam mengisi kuesioner yang diberikan.
- 3) Mengumpulkan kuesioner yang sudah diisi oleh siswa putri.
- 4) Membuat tabulasi data.
- 5) Tabel Penilaian

Pengisian instrumen *Physical Activity Questionnaire For Adolescents* (PAQ-A) oleh Kent C. Kowalski, et al (2004) yang telah dimodifikasi dilakukan siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta di kelas masing-masing. Penilaian tingkat aktivitas jasmani dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan tabel norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani).

Tabel 3. Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-A

No	SOAL	Pilihan Jawaban	Nilai	Total nilai
1.	Soal nomor 1 terdapat 18 Aktivitas/ olahraga	Tidak	1	Total nilai dibagi 18
		1-2 kali	2	
		3-4 kali	3	
		5-6 kali	4	
		7 kali atau lebih	5	
2.	Soal Pilihan Ganda nomor 2 – 8	Jawaban A	1	
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3.	Soal nomor 9 dalam 7 hari seberapa sering melakukan aktivitas jasmani	Tidak melakukan	1	Total nilai dibagi 7
		Sedikit	2	
		Agak Banyak	3	
		Sering	4	
		Sangat Sering	5	
4.	Soal nomor 10 tidak diberi Nilai			Total keseluruhan nilai di bagi 9

Tingkat aktivitas jasmani ditentukan setelah melihat hasil

TKJI. Data hasil pengisian kuesioner *Physical Activity Questionnaire For Adolescents* (PAQ-A) kemudian dikonversikan dalam tabel 4 standar norma penilaian kuesioner PAQ-A berikut ini.

Tabel 4. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	5	Sangat Tinggi (ST)
2	4	Tinggi (T)
3	3	Sedang (S)
4	2	Rendah (R)
5	1	Sangat Rendah (SR)

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Persyaratan Analisis

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah uji persyaratan analisis, uji prasyarat ini dilakukan untuk mengetahui apakah analisis data untuk pengujian hipotesis dapat dilanjutkan atau tidak. Uji persyaratan analisis yaitu sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas menggunakan bantuan *software SPSS 21 (Statistic Package and Social Science)*. Kriteria uji jika signifikansi > 0.05 data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi < 0.05 data dinyatakan tidak normal.

b. Uji Linieritas

Tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan yang linier atau tidak dengan variabel terikatnya. Analisis linieritas dengan menggunakan *ANOVA* dalam *SPSS 21*

for windows. Dapat dikatakan linier jika nilai ρ beda sama dengan atau lebih besar dari 0.005.

c. Uji Hipotesis

Setelah memenuhi uji syarat penelitian, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan menggunakan rumus Koefisien Korelasi *Pearson Produk-Moment* (*Pearson Product-Moment Corelation Coeficient*). Teknik ini berguna untuk menyatakan ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel satu dengan yang lainnya. Besarnya angka korelasi disebut koefisien korelasi dinyatakan dalam lambang r . Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 318), adapun rumus korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{n\sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi x dan y

N : jumlah testi

$\sum X$: jumlah skor testi

X^2 : jumlah skor kuadrat

$\sum Y$: jumlah skor testi

Y^2 : jumlah skor kuadrat

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

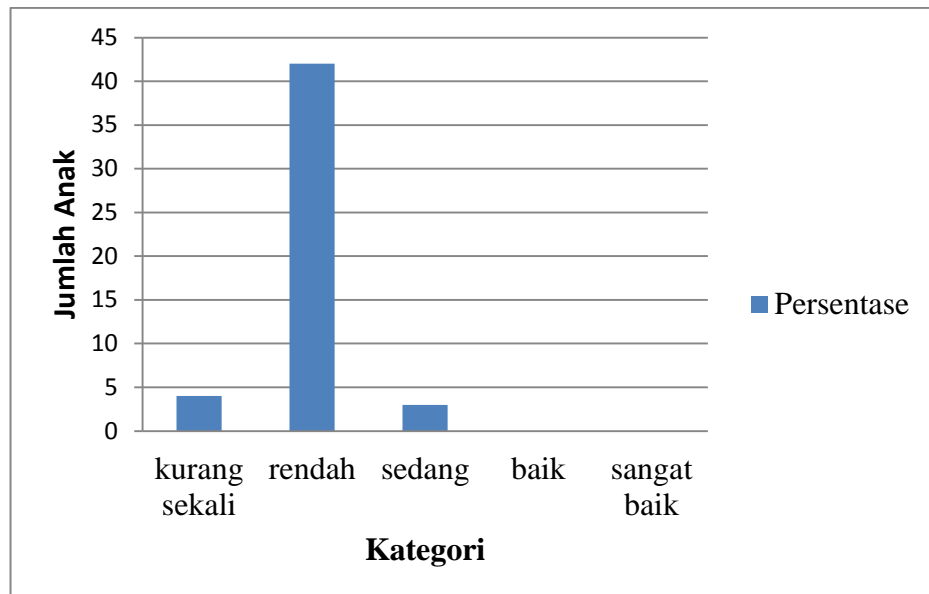
1. Tingkat Aktivitas Jasmani

Pengukuran tingkat aktivitas jasmani dilaksanakan pada tanggal 4 – 5 mei 2016, data diperoleh dari pengisian kuesioner PAQ-A siswa putri. Hasil diklasifikasikan menjadi lima, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini :

Tabel 5. Distribusi Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016

No	Kategori Aktivitas Jasmani	Frekuensi	
		Absolut (f)	Presentase (%)
1	Sangat Tinggi	0	0
2	Tinggi	0	0
3	Sedang	3	4.76
4	Rendah	42	66.67
5	Sangat Rendah	18	28.57
Jumlah		63	100

Berdasarkan tabel tersebut dari 63 siswa putri (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori sangat tinggi, 0 siswa (0%) tinggi, 3 siswa (4,76%) sedang, 42 siswa (66,67%) rendah dan 18 siswa (28,57%) sangat rendah. Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A oleh siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016 dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016.

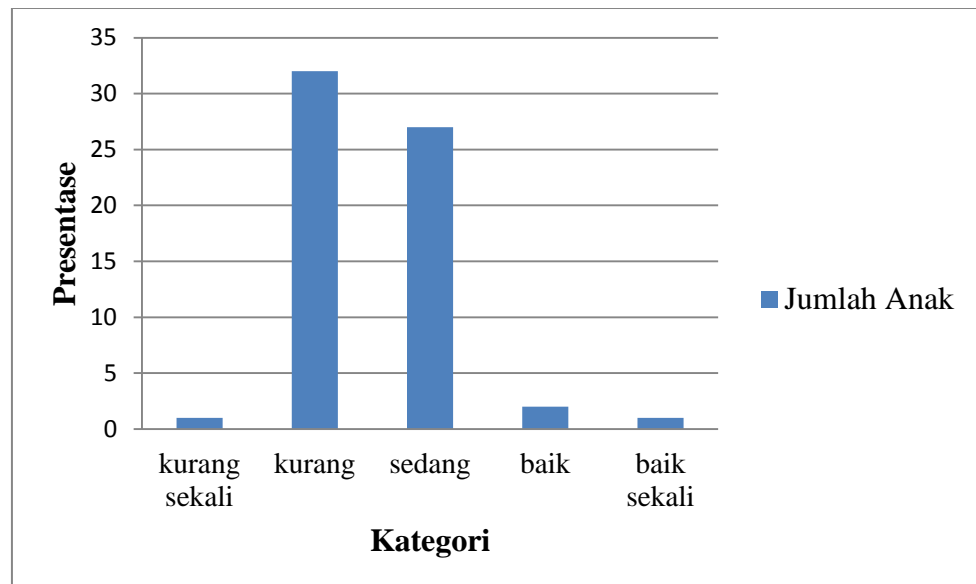
2. Tingkat Kesegaran Jasmani

Rangkaian tes kesegaran jasmani yang dilakukan antara lain: lari 50 meter, gantung siku tekuk 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800 meter. Hasil dari rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima, yaitu: (1) baik sekali, (2) baik, (3) sedang, (4) kurang dan (5) kurang sekali. Data hasil tes kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016

No	Kategori Kesegaran Jasmani	Frekuensi	
		Absolut (f)	Presentase (%)
1	Baik Sekali	1	1.58
2	Baik	2	3.19
3	Sedang	27	42.86
4	Kurang	32	50.79
5	Kurang Sekali	1	1.58
Jumlah		63	100

Berdasarkan tabel tersebut dari 63 siswa putri (100%) terdapat 1 siswa (1,58%) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (3,19%) baik, 27 siswa (42,86%) sedang, 32 siswa (50,76%) kurang dan 1 siswa (1,58%) kurang sekali. Data hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani tersebut dapat dilihat dalam diagram batang berikut.



Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Hasil Uji Prasyarat

Analisis pengujian hipotesis memerlukan beberapa uji prasyarat yang harus dipenuhi agar hasil dari dapat dipertanggungjawabkan. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas, dan uji linieritas. Adapun hasil uji prasyarat adalah sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap tabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Hasil uji normalitas antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/ 2016, adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Uji Normalitas Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Aktivitas jasmani (X)	Kesegaran Jasmani (Y)
N		63	63
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	2.2243	13.4127
	Std. Deviation	.41807	2.49280
	Absolute	.039	.119
Most Extreme Differences	Positive	.039	.119
	Negative	-.030	-.087
Kolmogorov-Smirnov Z		.307	.946
Asymp. Sig. (2-tailed)		1.000	.333

a. Test distribution is normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel di atas, setelah melakukan uji normalitas dengan SPSS 21 “kolmogorov smirnov” diketahui bahwa:

- 1) Nilai signifikansi tingkat aktivitas jasmani sebesar $1.000 > 0.05$
- 2) Nilai signifikansi tingkat kesegaran jasmani sebesar $0.333 > 0.05$

Kesimpulan berdasarkan tabel diatas adalah karena nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0.05, maka dapat

disimpulkan bahwa data untuk tingkat aktivitas jasmani siswa putri dengan kesegaran jasmani siswa putri berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui kelinieritas antara variabel tingkat aktivitas jasmani dengan tingkat kesegaran jasmani. Hubungan antara kedua variabel dilakukan dengan program SPSS 21. Hasil linieritas tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016, adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Uji Linieritas Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta.
ANOVA Table

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
	(Combined)	2.107	10	.211	1.255	.280
Between Groups	Linearity	1.397	1	1.397	8.320	.006
X*Y	Deviation from Linearity	.710	9	.079	.470	.888
	Within Groups	8.730	52	.168		
	Total	10.837	62			

Dilihat dari tabel di atas, setelah melakukan uji linieritas dengan SPSS 21 dapat diketahui bahwa berdasarkan nilai tabel kriteria pengujian:

- 1) jika sign. > 0.05 maka terdapat hubungan linier
- 2) Jika sign. < 0.05 maka tidak terdapat hubungan linier

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.888. Jadi, kesimpulan nilai signifikansi $0.888 > 0.05$, yang artinya terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel x yaitu aktivitas jasmani dengan variabel y yaitu kesegaran jasmani.

2. Pengujian Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang telah dirumuskan, oleh karena itu hipotesis tersebut harus diuji secara empiris. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah data yang terkumpul mendukung hipotesis atau justru sebaliknya menolak hipotesis yang diajukan. Untuk itu, dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS 21. Hasil analisis korelasi antara variabel tingkat kesegaran jasmani dengan tingkat aktivitas jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/ 2016, adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Analisis Korelasi *Product Moment* (Karl Pearson) Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta.

Correlations			
		Aktivitas_Jasmani	Kesegaran_jasmani
Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation	.359**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	63	63
Aktivitas Jasmani	Pearson Correlation	1	.359**
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	63	63

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

- a. Uji keeratan/*correlation*: $r_{x.y}$ adalah koefisien korelasi antara variabel X dan Y. Hasil pengujian di atas $r_{x.y} = 0.359 > r \text{ tabel} : 0.2480$ berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani). Sedangkan berdasarkan tanda ** yang terdapat pula pada perhitungan SPSS menunjukkan bahwa pasangan berkorelasi signifikan. Antara aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani diberi tanda **, ini berarti pasangan tersebut memiliki hubungan yang signifikan.
- b. Pengujian $r \text{ tabel}$ digunakan dalam rangka pengujian statistik untuk menentukan hasil analisis korelasi signifikan atau tidak. Berdasarkan sampel untuk uji sebanyak 63 siswa putri dengan signifikansi 5%, dari sini dapat nilai df (derajat bebas), $df = n - 2$ $(63 - 2) = 61$. Cara membaca $r \text{ tabel}$ dapat dilihat pada tabel $r \text{ product moment}$ pada signifikansi 5%, didapatkan angka $r_{\text{tabel}} = 0.2480$ (nilai koefisien korelasi r untuk taraf signifikan). Hasil analisis korelasi $r_{x.y} = 0.359 > r \text{ tabel} : 0.2480$ berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani).

C. Pembahasan

Aktivitas jasmani yang dilakukan siswa putri saat pembelajaran penjas tidak sungguh-sungguh sehingga tujuan dari penjas tidak tercapai secara maksimal. Selain itu status kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII

SMP N 3 Depok Yogyakarta patut dipertanyakan, apakah aktivitas yang rendah juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya.

Dari hasil distribusi frekuensi tingkat aktivitas jasmani, dapat diketahui bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016 dari 63 siswa putri (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori sangat tinggi, 0 siswa (0%) tinggi, 3 siswa (4,76%) sedang, 42 siswa (66,67%) rendah dan 18 siswa (28,57%) sangat rendah.

Observasi yang dilakukan ternyata sebanding dengan hasil pengisian kuesioner PAQ-A. Kecenderungan siswa putri untuk malas bergerak aktif dan cepat merasa lelah terlihat saat pembelajaran penjas. Siswa putri juga jarang aktif saat jam istirahat, siswa hanya pergi ke kantin lalu duduk-duduk mengobrol di dalam kelas. Hal tersebut mengindikasikan dalam satu hari di sekolah waktu duduk siswa putri lebih banyak dibandingkan bergerak aktif walaupun hanya sekedar melakukan aktivitas jasmani yang ringan.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani, dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016 dari 63 siswa putri (100%) terdapat 1 siswa (1,58%) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (3,19%) baik, 27 siswa (42,86%) sedang, 32 siswa (50,76%) kurang dan 1 siswa (1,58%) kurang sekali.

Hasil tes menunjukkan bahwa lebih dari separuh subjek penelitian tingkat kesegaran jasmaninya dalam kategori kurang. Hal tersebut

mengindikasikan kurangnya aktivitas jasmani. Padahal di sekolah terdapat lapangan basket yang terletak di samping kelas VIII yang bisa dimanfaatkan oleh siswa putri. Namun yang terlihat aktif dan sering menggunakannya hanya siswa putra saja. Siswa putri merasa malas karena mempermasalahkan faktor cuaca yang panas sehingga membuat berkeringat sehingga dapat mengganggu penampilan.

Faktor tersebut muncul sesuai dengan karakteristik remaja saat masa pubertas yaitu anak perempuan lebih cepat matang dibandingkan anak laki-laki. Anak perempuan pada masa puber ingin terlihat berpenampilan menarik agar menjadi pusat perhatian, sedangkan anak laki-laki cenderung tidak terlalu peduli dengan masalah penampilan. Hal tersebut berdampak pada aktivitas jasmani anak perempuan yang di dibatasi oleh dirinya sendiri. Contohnya, tidak bermain di lapangan pada jam istirahat agar pakaian yang semula rapi, bersih dan sudah berdandan menjadi berantakan sehingga membuat berkurangnya tingkat kepercayaan dirinya.

Hasil ini tidak jauh berbeda dengan penelitian oleh Nugroho Santoso (2012) yang menemukan bahwa hasil tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun pelajaran 2011/2012 dari 143 siswa hampir separuh subyek masuk dalam kategori kurang (69 siswa dengan presentase 48,3%).

Dilihat dari kedua hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan tercapai maksimal jika kurang

melakukan gerak aktif. Oleh karena itu perlu adanya kegiatan atau aktivitas jasmani yang harus dilakukan guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Hasil penelitian menyebutkan jika secara statistik ada hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/ 2016. Hal ini ditunjukkan dengan analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS 21 yaitu $r_{x.y} = 0.359 > r_{\text{tabel}} : 0.2480$ berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani. Hal tersebut merupakan bukti empirik bahwa kesegaran jasmani yang diperoleh dari aktivitas jasmani yang rutin dan teratur akan memperoleh kesegaran jasmani yang baik. Jika kesegaran jasmani baik diharapkan mampu menjadikan anak usia sekolah mampu melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga dapat mencapai prestasi di dalam maupun di luar sekolah.

Tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016 perlu ditingkatkan melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani dapat dilakukan baik ketika berada di sekolah maupun di rumah. Ada beberapa macam kegiatan yang dapat meningkatkan aktivitas jasmani, diantaranya melalui kegiatan berolahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, dan terprogram agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani melalui aktivitas jasmani.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Dengan $r_{xy} = 0.359 > r_{tabel} : 0.2480$ berarti ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani).

Dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi aktivitas jasmani yang dilakukan oleh siswa putri, maka akan semakin tinggi pula tingkat kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani yang diperoleh dari aktivitas jasmani yang rutin diharapkan mampu menjadikan anak usia sekolah mampu melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan, sehingga siswa tersebut dapat mencapai prestasi yang optimal di sekolah maupun di luar sekolah.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis dan akademis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan.

1. Bagi siswa, khususnya siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016, hasil menjadi motivasi untuk meningkatkan kesegaran jasmani melalui aktivitas jasmani.

2. Bagi guru Penjas SMP N 3 Depok Yogyakarta dapat menjadi bahan referensi untuk merancang pembelajaran yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan aktivitas jasmani siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan atau kelemahan, antara lain:

1. Penelitian ini hanya menghubungkan antara tingkat aktivitas jasmani dengan tingkat kesegaran jasmani.
2. Penelitian ini tidak meneliti semua siswa kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta, namun hanya meneliti siswa putri kelas VIII.
3. Penelitian ini tidak memperhitungkan indeks massa tubuh dan status gizi siswa.

D. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dan implikasi hasil penelitian, saran yang diajukan adalah:

1. Bagi Peneliti, selanjutnya dapat menambah jumlah sampel atau menambahkan variabel lain atau penelitian terkait dalam penelitian ini.
2. Bagi peneliti selanjutnya memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

3. Bagi Siswa Putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta, agar dapat memelihara kesegaran jasmaninya, melalui aktivitas jasmani baik yang dilakukan di sekolah maupun yang dilakukan di rumah.
4. Bagi Guru Olahraga SMP N 3 Depok Yogyakarta, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengajar pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas VIII, dan juga mengarahkan siswanya untuk senantiasa memelihara kesegaran jasmaninya melalui aktivitas jasmani yang teratur dan terprogram.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Amin Sulistiono. (2011). Pengaruh Hidup Aktif dan Sehat (HAS) Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 10 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Nomor 4. Hlm.18-21.
- Angga kusuma. (2015). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Brian J. Sharkey. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarata: PT Rajagrafindo Persada.
- Corbin, Charles & Lindsay, Ruth. (1997). *Concepts Of Physical Fitness*. Madison: Brown & Benchmark.
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. (1996). *Mengenal Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Herman Subarjah dan Iwan Setiawan. (2003). Korelasi Antara Kesegaran Jasmani Dan Ketrampilan Teknis Terhadap Prestasi Bertanding Pada Atlet Bulutangkis Yuniior di Pelatda Bulutangkis Jawa Barat. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*.2(I). Hlm.22 -30.
- Husaini Usman dan Purnomo Setiady. (2008). *Pengantar Statistika*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Iqbal Hasan. (2004). *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Irhas Azizin .(2014). Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar kelas IV dan V MI Al Hikmah Gempolmanis. *E-journal kesehatan olahraga FIK UNESA*. Nomor 2. Hlm. 1-22.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Kowalski, Kent C. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Canada.

- M. Husni Thamrin. (1980). Tingkat Kesegaran Jasmani Murid Kelas V Sekolah Dasar Kabupaten Sleman. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Nomor 1. Hlm 359-362.
- Nugroho Santoso. (2012). Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Kebiasaan Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Siswa Kelas VIII SMP N 1 Mlati Tahun Pelajaran 2011/2012. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Restu Kartiko Widi. (2010). *Asas Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rustli Lutan. (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Rustli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Rustli, Hartono, M.Sc. & Tomoliyus, MS. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Roji. (2004). Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VIII. Jakarta: Erlangga.
- Saucedo Molina et al. (2015). Relationship Between Body Mass Index, Physical Activity and Time Eating Teen in Mexico. *Nutrition Hospitalaria*. Nomor 3. Hlm 1082 – 1090.
- Sugiyono. (1998). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2008). Pendidikan Jasmani Dalam Dimensi Ilmu Keolahragaan. *Physical Education, Health, and Recreation Journal*. Nomor 1. Hlm. 1-11.
- Suharsimi, A. (2002). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. rev.ed. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharto, Soekaptiadi. et al. (2000). *Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sutri. (2014). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani pada Remaja Puasa*. Surakarta: UMS Press.
- Susan Paudel et al. (2014). Estimated Leisure Time Physical Activity and Sedentary Behavior Among Adolescent School in Nepal. *BMC Public Health*. Nomor 1. Hlm 1449-1465.
- Siti Hanifah. (2015). Analisis V02 MaxSiswa SMA Negeri 1 Balung Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan Olahraga FIK UNESA*. Nomor 1. Hlm 3-4.
- Sopan Fitriani. (2012). Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 1 Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Nasional Indonesia* Nomor 1. Hlm. 49.

LAMPIRAN

Lampiran 1

	PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH Jalan Parasmya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868800, Faksimili (0274) 868800 Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id
<u>SURAT IZIN</u> Nomor : 070 / Bappeda / 1711 / 2016	
TENTANG PENELITIAN KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH	
Dasar :	Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata, Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk :	Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman Nomor : 070/Kesbang/1638/2016 Hal : Rekomendasi Penelitian
Tanggal : 19 April 2016	
MENGIZINKAN :	
Kepada :	
Nama :	DESI ARDIYANI
No.Mhs/NIM/NIP/NIK :	12601241088
Program/Tingkat :	S1
Instansi/Perguruan Tinggi :	Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi :	Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta
Alamat Rumah :	Nanggulan Maguwoharjo Depok Sleman
No. Telp / HP :	089624800270
Untuk :	Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN AKTIVITAS JASMANI SISWA PUTRI KELAS VIII SMP N 3 DEPOK YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2015/2016
Lokasi :	SMP N 3 Depok Sleman
Waktu :	Selama 3 Bulan mulai tanggal 19 April 2016 s/d 19 Juli 2016
Dengan ketentuan sebagai berikut :	
<ol style="list-style-type: none">1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.	
Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.	
Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.	
Tembusan :	Dikeluarkan di Sleman Pada Tanggal : 19 April 2016 a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah
<ol style="list-style-type: none">1. Bupati Sleman (sebagai laporan)2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman4. Camat Depok5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Depok6. Ka. SMP N 3 Depok Sleman7. Dekan FIK UNY8. Yang Bersangkutan	Sekretaris  RISY, MARYATUN, S.IP, MT Pembina, TV/a NIP 19720411 199603 2 003

Lampiran 2



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN KANTOR KESATUAN BANGSA

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511
Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650
Website: www.slemankab.go.id, E-mail: kesbang.sleman@yahoo.com

Sleman, 19 April 2016

Nomor : 070 /Kesbang/1638 /2016

Kepada

Hal : Rekomendasi

Yth. Kepala Bappeda

Penelitian

Kabupaten Sleman
di Sleman

REKOMENDASI

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan FIK UNY

Nomor : 215/UN.34.16/PP/2016

Tanggal : 18 April 2016

Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan rekomendasi dan tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dengan judul "HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN AKTIVITAS JASMANI SISWA PUTRI KELAS VIII SMP N 3 DEPOK YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2015/2016" kepada:

Nama : Desi Ardiyani

Alamat Rumah : Nanggulan Maguwoharjo Depok Sleman

No. Telepon : 089624800270

Universitas / Fakultas : UNY / FIK

NIM / NIP : 12601241088

Program Studi : S1

Alamat Universitas : Jl. Colombo Yogyakarta

Lokasi Penelitian : SMPN 3 Depok

Waktu : 19 April - 19 Juli 2016

Yang bersangkutan berkewajiban menghormati dan menaati peraturan serta tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian. Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa

Drs. A.R.D.A.N.I
Pembina Tingkat I, IV/b
NIP 19630511 199103 1 004

Lampiran 3



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 111.a/UN.34.16/PP/2016. 03 Maret 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Observasi.

Yth : **Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Depok
Yogyakarta.**

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan tugas kuliah, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Observasi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Desi Ardiyani.
NIM : 12601241088.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Mata Kuliah : Tugas Akhir Skripsi.
Dosen Pembimbing : Fitria Dwi Andriyani, M.Or.
NIP : 19880510 201212 2 006.

Pelaksanaan Observasi pada :

Waktu : 03 Maret s.d 04 Maret 2016.
Tempat/obyek : SMP Negeri 3 Depok Yogyakarta.

Demikian surat ijin observasi ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :
1. Dosen Pembimbing.

Lampiran 4



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 100.a/UN.34.16/PP/2016. 23 Maret 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Observasi.

Yth : Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Depok Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan tugas kuliah, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Observasi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Desi Ardiyani.
NIM : 12601241088.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Mata Kuliah : Tugas Akhir Skripsi.
Dosen Pembimbing : Fitria Dwi Andriyani, M.Or.
NIP : 19880510 201212 2 006.

Pelaksanaan Observasi pada :

Waktu : 23 s.d 24 Maret 2016.
Tempat/obyek : SMP N 3 Depok Yogyakarta.

Demikian surat ijin observasi ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :
1. Dosen Pembimbing.

Lampiran 5

Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) versi Bahasa Indonesia

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

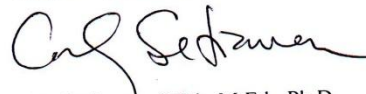
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Caly Setiawan, S.Pd., M.Ed., Ph.D
NIP : 19750414 200112 1 001

Menerangkan bahwa instrumen *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* yang diterjemahkan dalam versi bahasa Indonesia pada lampiran berikut ini telah dinyatakan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 2 Mei 2016

Yang Menyatakan,



Caly Setiawan, S.Pd., M.Ed., Ph.D
NIP.19750414 200112 1 001

Lampiran 6

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Desi. Andriyani
 NIM : 12601241088
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Ferra Dwi Andriyani, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	29/01/2016	Bab I	
2.	5/2/2016	Bab I revisi	
3.	9/2/2016	Bab I lanjut bab II	
4.	22/2/2016	Revisi Bab II	
5.	19/3/2016	Revisi Bab II	
6.	12/4/2016	Revisi Bab III	
7.	19/4/2016	Revisi Bab I - III persiapan ambil data	
8.	25/4/2016	Revisi Bab I - III	
9.	29/4/2016	Persiapan ambil data	
10.	20/5/2016	Revisi Bab I - V	
11.	27/5/2016	Revisi berikutnya lampiran lampiran lengkap daftar isi, abstrak, motto, dll.	
12.	7/6/2016	Perbaiki tata tulis, pembahasan, daftar pustaka	
13.	13/6/2016	Abstrak & pembahasan diperbaiki	
14.	19/6/2016	Abstrak & tata tulis cek ulang ACC Ujian	

Ketua Prodi PJKR,

Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
 NIP. 19751018 200501 1 002



 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center">SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE</p>	
<p>Nomor : 5053 / UP - 406 / XI / 2015</p>	
<p>No. Order : 008697</p>	
<p>Diterima tgl : 16 November 2015</p>	
<p>ALAT Equipment</p>	
Nama	: Pita Meter
Kapasitas	: 5,00 m
Daya Baca	: 1 mm
Tipe/Model	: -
Nomor Seri	: -
Merek/Buatan	: -
<p>PEMILIK Owner</p>	
Nama	: Desy Arisandi
Alamat	: Tukluk, Semin, Gunung Kidul
<p>METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p>	
Metode	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standard	: Komparator 1 m
Telusuran	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN
<p>TANGGAL TERA ULANG Date of Verification</p>	
<p>LOKASI TERA ULANG Location of Verification</p>	
<p>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification</p>	
<p>HASIL TERA ULANG Result of verification</p>	
<p>DITERA ULANG KEMBALI Reverification</p>	
<p>Yogyakarta, 23 November 2015</p>	
<p>Kepala Soedaryono, SE NIP. 19560114 197903 1 006</p>	
<p align="center">BALAI METROLOGI DINAS PERINDAGKOR</p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	
<p>FBM.22-01.T</p>	
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

Lampiran 8

HASIL PENERAAN *RESULT OF VERIFICATION*

I. DATA PENERAAN *Verification data*

1. Referensi : Desy Arisandi
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL *Result*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 100	100,0
0 - 200	199,9
0 - 300	300,0
0 - 400	400,0
0 - 500	500,1

Kepala Seksi Teknik Kemetrolagian




Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 9

HASIL KALIBRASI RESULT OF CALIBRATION	
I. DATA KALIBRASI <i>Calibration data</i>	
1. Referensi	: Desy Arisandi
2. Dikalibrasi oleh <i>Calibrated by</i>	: Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
II. HASIL KALIBRASI <i>Result of Calibration</i>	
Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,04'59"99
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,29'59"99
00,59'00"00	00,58'59"99

Kepala Seksi Teknik Kemetrolagian



Gono SE MM
NIP.19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

Lampiran 10

FORMULIR TKJI FORMULIR TKJI
Usia 13-15 Tahun

Nama : _____ (Putra / Putri*)

Umur : _____ tahun

Nama Sekolah : _____

Tanggal tes : _____

Tempat tes : _____

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Paraf Petugas tes
1	Lari 50 meter*	_____ detik		
2	Gantung: a. Siku tekuk b. angkat tubuh	_____ detik		
3	Baring duduk 60 detik*	_____ kali		
4	Loncat tegak	_____ kali		
5	- Tinggi raihan: _____ cm - Loncatan I : _____ cm - Loncatan II : _____ cm - Loncatan III : _____ cm Lari 800 / 1000 meter*	_____ mt _____		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

Petunjuk Pelaksanaan tes

A. Petunjuk umum

1. Peserta

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
- b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes.
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes.
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal/tidak mendapat nilai.

2. Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan lebih dahulu.
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan.
- c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir berikutnya secepat mungkin.
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas.
- e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih tidak diberi nilai.

- f. Untuk mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

B. Ketentuan Pelaksanaan Tes

- a. TKJI ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara terus menerus dan tidak terputus-putus.

- b. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

Pertama : lari 50 meter

Kedua : - Gantung angkat tubuh untuk putera
- Gantung siku tekuk untuk puteri

Ketiga : Baring duduk

Keempat : Loncat tegak

Kelima : - Lari 1000 meter untuk putera
- Lari 800 meter untuk puteri

Lampiran 11

KLS A/ NO	NAMA	Lari 50 m	Gantung	Baring	Loncat	Lari 80	Hasil	Klasifikasi
1	ALYA ZAHRA	3	2	3	2	1	11	K
2	AMELIA NUR DIANA	3	2	3	2	1	11	K
3	ANGGI DWI SEPTIANINGRUM	4	4	3	3	2	16	S
4	ANNISA AYU PRATITA	3	2	4	3	2	14	S
5	ANNISA PRAJNA FAIRYANTO	5	4	5	4	3	21	BS
6	ARDIFA DWI AFRIANI	3	2	3	2	1	11	K
7	AULIA PUTRI FIRDHAUSYA	4	3	4	4	2	17	S
8	GLORY AMALIA YESWITA HAPSARI	3	2	3	2	2	12	K
9	HUSNA NA'IMAH	4	4	4	4	2	18	B
10	LESTARI	4	3	4	3	2	16	S
11	MUFIDA SALMA	3	2	4	3	2	14	S
12	MUTIARA NURUL IZZATI	4	3	4	3	1	15	S
13	NINDI PUTRI DWI WARDANI	3	3	4	3	2	15	S
14	NUR KHOFIFAH	3	1	3	2	1	10	K
15	RANA ALFIYYAH TUFFAHATI	2	2	3	3	1	11	K
16	SITA NUR ISNAINI	3	2	3	3	1	12	K
KLS B/ NO	NAMA	Lari 50 m	Gantung	Baring	Loncat	Lari 80	Hasil	Klasifikasi
1	AFIFA PUTRI AYUNINGTYAS	3	3	3	2	2	13	K
2	ALVARA SALMA DHINI	3	1	3	1	1	9	K
3	AMALIA DWI KURNIA SARI	3	2	3	4	1	13	K
4	AMELIA DEVINA AZ-ZAHRA	3	2	3	3	1	12	K
5	ASA BIJAK ISWARA	3	3	3	2	2	13	K
6	DWI SEPTIANINGSIH	4	4	2	3	2	15	S
7	JIHAN CINDY RACHMAWATI	3	2	3	3	1	12	K
8	LAELA MAULIDA FAUZIA	3	2	2	2	1	13	K
9	MARCELLA AULIA DHEWI TANTRI	3	3	4	2	2	14	S
10	MAUDY SULISTYO ANDHINI	3	2	2	3	1	11	K
11	OKTA MAHASTUTI MARTONO PUTRI	3	2	3	3	1	12	K
12	SOFIA AZIZAH FITRI	3	4	4	2	2	12	K
13	TIAS YULY ASTUTI	4	2	3	5	2	16	S
14	TRI OKTASARI	3	3	4	5	2	17	S
15	YULITA FARIZKI NUGROHO	3	2	4	4	2	15	S
16	YUNITA MUSTIKANINGRUM	4	2	3	5	1	15	S
KLS C/ NO	NAMA	Lari 50 m	Gantung	Baring	Loncat	Lari 80	Hasil	Klasifikasi
1	ALIYA DIKKA ALVI ONITA	2	2	4	4	2	14	S
2	ANNISA NURUL AMANAH	5	3	2	3	2	15	S
3	ANNISA WIDIASARI	1	2	2	3	2	10	K
4	ELLIEZA DEWI AYU SHINTAMI	1	2	2	3	2	10	K
5	INNOCENTZIA ANGELICA ROMORA H	3	2	4	3	2	14	S
6	NESYA PRAMITASARI	4	3	3	3	2	15	S
7	NEVITA KHUSNUL KHATIMAH	3	1	2	3	2	11	K
8	NISA RAHMAWATI	5	3	3	3	2	16	S
9	NOVITA DWI AGGRAENI	4	2	4	2	2	14	S
10	NUR FITRIYANI	3	1	2	2	2	10	K
11	NURUL AULIA ISKANDAR	4	2	4	3	2	15	S
12	RUSFIDA ENDAH KURNIAWATI	4	2	4	2	2	14	S
13	AGNI LAELI NOOROHMAH	2	3	4	3	2	14	S
14	ARMIFTA FAWNIA PUTRI	4	2	4	3	2	15	S
15	INDRI MILENIA	5	2	4	3	2	16	S
KLS D/ NO	NAMA	Lari 50 m	Gantung	Baring	Loncat	Lari 80	Hasil	Klasifikasi
1	AAQILAH ARUM SEKARWATI	3	1	3	1	1	9	KS
2	ACANI MERYANA HUTAPEA	3	3	3	3	1	13	K
3	ANNISA NUR RAHMAWATI	3	4	4	3	2	16	S
4	AZZAHRA HANINDITA ARIESTY NOER	3	1	3	2	2	11	K
5	FADHILA SYIFA	3	3	3	3	1	13	K
6	FANNY DEVIASIH KRISNAWATI SIDANU	2	1	4	1	1	10	K
7	GANTAR RINA DEWI SAKUNTALA	3	1	3	3	1	11	K
8	HUSNA VANNISA SUNANDAR	3	4	4	3	2	16	S
9	LAELY RAHMA TIA ANWAR	5	3	4	3	2	17	S
10	MARITZA NADINE	5	2	3	2	1	13	K
11	METRI AYUNIKA PAVARI	5	4	4	3	2	18	B
12	NUR RAHMA DINI ISTIQOMAH	5	2	3	2	1	13	K
13	RACHMA LATIFA	3	3	4	2	1	13	K
14	SINTA AULYA PRATIWI	3	2	3	2	1	11	K
15	SISKA TRIWIDIASTUTI	3	2	4	1	1	11	K
16	TAZKIA INDAH CAHYANI	3	2	4	1	1	11	K

Lampiran 12

KUESIONER AKTIVITAS JASMANI SISWA

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Usia :
 Kelas :

PETUNJUK

1. Pilih jawaban yang benar-benar anda lakukan.
2. Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah – ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai anda di sekolah.
3. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur.
4. Pilih salah satu jawaban dengan tanda centang (✓).

-
1. Apakah anda pernah melakukan beberapa olahraga di bawah ini Berikan tanda centang “✓” pada jawaban yang sesuai.

Aktivitas	Tidak pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1. Skipping (Lompat tali)					
2. Rowing/Canoeing (Dayung)					
3. Tag (Kejar-kejaran)					
4. In-Line Skating (Ski lintas negara)					
5. Walking for exercise (Berjalan ke tempat latihan)					
6. Bicycling (Bersepeda)					
7. Jogging/Running (Berlari)					
8. Aerobics (Senam)					
9. Swimming (Berenang)					
10. Baseball, Softball					
11. Dance (Menari)					
12. Futsal					
13. Soccer (Sepakbola)					
14. Badminton					
15. Skateboarding					
16. Street Hockey					
17. Floor Hockey					
18. Ice Hockey					
19. VolleyBall (Bola voli)					
20. BasketBall (Bola basket)					
21. Ice skating					
22. Croos Country Skiing					
23. Silat/karate/taekwondo					
24. Tennis meja, Tennis Lapangan					
25. Lain-lain (Sebutkan):					

Lampiran 13

	SkippRowiTagInLirWalkBicyclJoggiAerolSwimBas/sDanciFutsaSocceBadmSkateSreetFloorIceHvVolleBaskIce skCroosSilat/Tteni kasti																									Aktivitas	Average	Nilai		
Desna Dinda	1	0	2	0	2	1	2	3	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	3	3	0	0	0	0	3	Skipping	kadang-kadang	1,00		
Aulia Rosadi	1	0	2	0	0	2	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	3	Rowing	tidak pernah	0,00		
Erdi P	0	1	3	0	0	2	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Tag	cukup sering	2,00		
Hestafani F.	4	0	1	0	1	3	1	1	1	2	2	0	0	3	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	3	In Line Skating	tidak pernah	0,00		
Schumacher	1	0	2	0	1	4	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	4	0	0	1	1	1	Walking For Exercise	kadang-kadang	1,00		
Haidar Ali	1	0	2	0	0	4	1	1	1	1	0	3	3	1	0	0	0	0	0	3	0	0	0	1	1	Bicyling	cukup sering	2,00		
Egi M	1	0	1	0	2	3	2	2	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	2	0	0	1	1	2	Jogging/Running	cukup sering	2,00		
Tafis Ali	1	0	3	0	0	4	3	1	2	0	0	1	3	1	0	0	0	0	1	2	0	0	1	1	1	Aerobics	kadang-kadang	1,00		
Luhur Oktav	1	0	3	0	3	2	3	2	2	1	2	3	4	1	0	0	0	0	1	4	0	0	2	2	2	Swimming	kadang-kadang	1,00		
Fahrizal K	2	0	3	0	0	3	2	1	1	0	4	4	3	1	0	0	0	0	0	2	0	0	1	1	2	Basebaal/Softball	kadang-kadang	1,00		
Allifera N	1	0	2	0	0	3	4	1	2	1	0	2	3	2	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	Dance	kadang-kadang	1,00		
Eko F	1	1	3	0	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	1	0	0	0	1	3	0	0	1	4	1	Futsal	kadang-kadang	1,00		
Abim F.R	1	1	3	0	2	1	2	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	Soccer	kadang-kadang	1,00		
Eni Febriani	1	0	2	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	1	Badminton	kadang-kadang	1,00		
Ananda Lint	1	0	2	0	0	2	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	2	0	0	0	1	1	Skateboarding	tidak pernah	0,00		
Robbani Bay	1	0	1	0	0	3	1	1	1	0	0	1	3	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	Street Hockey	tidak pernah	0,00		
Faturochim	2	1	3	0	0	3	3	2	2	2	1	1	2	2	0	0	0	0	1	2	0	0	1	1	2	Floor Hockey	tidak pernah	0,00		
Yuliana D	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	Ice Hockey	tidak pernah	0,00		
Titania Rief	1	0	1	0	1	2	1	1	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	2	0	1	Volley Ball	kadang-kadang	1,00		
Retno Wahy	1	0	1	0	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	2	Basket Ball	cukup sering	2,00		
Fiki Setyawan	0	0	3	0	2	1	1	1	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	Ice Skating	tidak pernah	0,00		
Alya Jayone	1	0	1	0	3	1	2	2	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	2	1	0	0	1	1	Cross Country Skiing	tidak pernah	0,00		
Annisaul M	1	0	0	0	0	3	3	3	1	0	1	0	0	3	0	0	0	0	1	2	0	0	0	1	0	Silat/karate/taekwondo	kadang-kadang	1,00		
Tri Vika	1	0	1	0	1	2	2	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	Tenis Meja, Tennis Lapangan	kadang-kadang	1,00		
Utari Kusum	1	0	2	0	0	2	1	0	1	1	0	0	0	2	0	0	0	0	2	3	0	0	0	0	1	Kasti	kadang-kadang	1,00		
Lia Indah	1	0	1	0	0	2	3	0	1	1	0	0	0	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1					
Aisyah Nuru	1	0	1	0	0	2	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1					
Manuela Vis	1	0	3	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2	0	0	1	0	1					
Ramadhan C	1	0	1	0	1	4	3	2	1	1	1	3	4	1	1	0	0	0	1	3	0	0	1	1	0					
Anisa Vioni	1	0	1	0	1	2	2	2	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	2					
Weni Savitri	1	0	2	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	1					
average	1,10	0,13	1,84	0,00	0,84	2,26	1,77	1,32	1,19	0,77	0,81	0,84	1,29	1,32	0,13	0,03	0,03	0,00	1,00	1,81	0,03	0,03	0,65	0,68	1,29					

KUESIONER AKTIVITAS JASMANI SISWA

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Usia :
 Kelas :

Kami ingin mengetahui level aktivitas jasmani kamu dalam 7 hari terakhir (1 minggu terakhir). Aktivitas jasmani tersebut meliputi olahraga atau kegiatan serupa yang membuatmu berkeringat atau membuat kakimu terasa lelah, atau permainan yang membuat nafasmu terengah-engah, seperti kejar-kejaran, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

PETUNJUK

1. Pilih jawaban yang benar-benar anda lakukan.
2. Pilih salah satu jawaban dengan tanda centang (✓).

Ingat ya...

1. Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah – ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai anda di sekolah.
2. Tolong semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan cermat - karena ini sangat penting.

-
1. Aktivitas jasmani di waktu luang. Apakah anda pernah melakukan beberapa olahraga di bawah ini dalam 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali ? Berikan tanda centang “✓” pada jawaban yang sesuai.

Aktivitas	Tidak pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1. Lompat tali					
2. Kejar-kejaran					
3. Olahraga berjalan					
4. Bersepeda					
5. Berlari					
6. Senam					
7. Berenang					
8. Baseball, Softball					
9. Menari					
10. Futsal					
11. Sepakbola					
12. Badminton					
13. Bola voli					

14. Bola basket					
15. Kasti					
16. Silat/karate/taekwondo					
17. Tennis meja, Tennis Lapangan					
18. Lain-lain (Sebutkan):					

2. Selama seminggu terakhir, pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), seberapa sering kamu bersikap sangat aktif (bermain sungguh-sungguh, berlari, melompat, melempar) --- pilih salah satu saja ?
 - a. Saya tidak ikut pelajaran PJOK
 - b. Jarang aktif
 - c. Kadang-kadang aktif
 - d. Sering aktif
 - e. Selalu aktif
3. Dalam seminggu terakhir, apa yang biasanya anda lakukan saat jam istirahat pertama ? --- pilih salah satu saja!
 - a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan berkeliling
 - c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - d. Sering berlari atau bermain aktif
 - e. Selalu berlari atau bermain aktif
4. Dalam seminggu terakhir, apa yang biasa kamu lakukan saat jam istirahat kedua (selain makan siang)? --- pilih salah satu saja!
 - a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan berkeliling
 - c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - d. Sering berlari atau bermain aktif
 - e. Selalu berlari atau bermain aktif

5. Dalam seminggu terakhir, segera setelah pulang sekolah, berapa kali kamu melakukan olahraga, (senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)? – pilih salah satu saja!
- Tidak pernah
 - 1 kali minggu lalu
 - 2 atau 3 kali minggu lalu
 - 4 kali minggu lalu
 - 5 kali minggu lalu
6. Selama seminggu terakhir, pada sore hari, berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
- Tidak pernah
 - 1 kali minggu lalu
 - 2 atau 3 kali minggu lalu
 - 4 atau 5 kali minggu lalu
 - 6 atau 7 kali minggu lalu
7. Pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu), berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
- Tidak pernah
 - 1 kali
 - 2 atau 3 kali
 - 4 atau 5 kali
 - 6 kali atau lebih
8. Pilih salah satu pernyataan yang paling menggambarkan dirimu selama 7 hari terakhir. Bacalah semua pernyataan di bawah ini dengan teliti sebelum menentukan mana yang paling tepat menggambarkan dirimu.
- Semua atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai).

- b. Saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - c. Saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - d. Saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - e. Saya sangat sering (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
9. Dalam selama seminggu terakhir, berapa kali kamu melakukan aktivitas jasmani setiap harinya? (misal olahraga, bersenam, bersepeda, atau aktivitas jasmani lainnya) beri 1 tanda silang untuk tiap hari!

Hari/Frekuensi	Tidak melakukan	Sedikit	Agak banyak	Sering	Sangat sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

10. Apakah kamu sakit minggu lalu,ataukah ada hal yang menghalangi kamu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga seperti biasanya?
- a. Ya.....
 - b. Tidak.....

Jika Ya, apa yang membuat kamu tidak dapat beraktivitas jasmani atau olahraga.

Lampiran 15

KLS A/ NO	NAMA	Hasil	Klasifikasi
1	ALYA ZAHRA	2,18	Rendah
2	AMELIA NUR DIANA	1,29	Sangat kurang
3	ANGGI DWI SEPTIANINGRUM	2,02	Rendah
4	ANNISA AYU PRATITA	2,2	Rendah
5	ANNISA PRAJNA FAIRYANTO	2,82	Rendah
6	ARDIFA DWI AFRIANI	2,23	Rendah
7	AULIA PUTRI FIRDHAUSYA	3,13	Sedang
8	GLORY AMALIA YESWITA HAPSARI	2,42	Rendah
9	HUSNA NA'IMAH	2,47	Rendah
10	LESTARI	2,67	Rendah
11	MUFIDA SALMA	2,45	Rendah
12	MUTIARA NURUL IZZATI	1,68	Sangat kurang
13	NINDI PUTRI DWI WARDANI	1,87	Sangat kurang
14	NUR KHOFIFAH	2,27	Rendah
15	RANA ALFIYYAH TUFFAHATI	1,91	Sangat kurang
16	SITA NUR ISNAINI	2,07	Rendah
KLS B/ NO	NAMA	Hasil	Klasifikasi
1	AFIFA PUTRI AYUNINGTYAS	2,72	Rendah
2	ALVARA SALMA DHINI	1,9	Sangat rendah
3	AMALIA DWI KURNIA SARI	1,75	Sangat rendah
4	AMELIA DEVINA AZ-ZAHRA	2,3	Rendah
5	ASA BIJAK ISWARA	2,8	Rendah
6	DWI SEPTIANINGSIH	2,14	Rendah
7	JIHAN CINDY RACHMAWATI	2,01	Rendah
8	LAELA MAULIDA FAUZIA	2,08	Rendah
9	MARCELLA AULIA DHEWI TANTRI	2,39	Rendah
10	MAUDY SULISTYO ANDHINI	1,69	Rendah
11	OKTA MAHASTUTI MARTONO PUTRI	2,01	Rendah
12	SOFIA AZIZAH FITRI	2,11	Rendah
13	TIAS YULY ASTUTI	2,09	Rendah
14	TRI OKTASARI	2,35	Rendah
15	YULITA FARIZKI NUGROHO	2,65	Rendah
16	YUNITA MUSTIKANINGRUM	2,64	Rendah
KLS C/ NO	NAMA	Hasil	Klasifikasi
1	ALIYA DIKKA ALVI ONITA	2,79	Rendah
2	ANNISA NURUL AMANAH	1,83	Sangat rendah
3	ANNISA WIDIASARI	2,21	Rendah
4	ELLIEZA DEWI AYU SHINTAMI	1,74	Sangat rendah
5	INNOCENTZIA ANGELICA ROMORA H	3,1	Sedang
6	NESYA PRAMITASARI	1,97	Sangat rendah
7	NEVITA KHUSNUL KHATIMAH	1,98	Sangat rendah
8	NISA RAHMAWATI	1,84	Sangat rendah
9	NOVITA DWI AGGRAENI	2,6	Rendah
10	NUR FITRIYANI	2,28	Rendah
11	NURUL AULIA ISKANDAR	1,56	Sangat rendah
12	RUSFIDA ENDAH KURNIAWATI	1,31	Sangat rendah
13	AGNI LAELI NOOROHMAH	1,58	Sangat rendah
14	ARMIFTA FAWNIA PUTRI	2,75	Rendah
15	INDRI MILENIA	2,53	Rendah
KLS D/ NO	NAMA	Hasil	Klasifikasi
1	AAQILAH ARUMSEKARWATI	2,29	Rendah
2	ACANI MERYANA HUTAPEA	2,51	Rendah
3	ANNISA NUR RAHMAWATI	2,69	Rendah
4	AZZAHRA HANINDITA ARIESTY NOER	2,56	Rendah
5	FADHILA SYIFA	2,09	Rendah
6	FANNY DEVIASIH KRISNAWATI SIDANU	1,88	Sangat rendah
7	GANTAR RINA DEWI SAKUNTALA	2,31	Rendah
8	HUSNA VANNISA SUNANDAR	2,52	Rendah
9	LAELY RAHMA TIA ANWAR	2,36	Rendah
10	MARITZA NADINE	2,39	Rendah
11	METRI AYUNIKA PAVARI	3,1	Sedang
12	NUR RAHMA DINI ISTIQOMAH	1,56	Sangat rendah
13	RACHMA LATIFA	1,84	Sangat rendah
14	SINTA AULYA PRATIWI	2,42	Rendah
15	SISKA TRIWIDIASTUTI	2,25	Rendah
16	TAZKIA INDAH CAHYANI	1,98	Sangat rendah

Lampiran 16.

Uji Linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	(Combined)	2.107	10	.211	1.255	.280
	Between Groups	1.397	1	1.397	8.320	.006
	Linearity					
	Deviation from Linearity	.710	9	.079	.470	.888
	Within Groups	8.730	52	.168		
	Total	10.837	62			

Keterangan : 0.888 > 0.05 : Linier

Lampiran 17.

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Aktivitas jasmani (X)	Kesegaran Jasmani (Y)
N		63	63
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	2.2243	13.4127
	Std. Deviation	.41807	2.49280
	Absolute	.039	.119
Most Extreme Differences	Positive	.039	.119
	Negative	-.030	-.087
Kolmogorov-Smirnov Z		.307	.946
Asymp. Sig. (2-tailed)		1.000	.333

a. Test distribution is normal.

Lampiran 18.

Uji. Hipotesis

Correlations

		Aktivitas_Jasmani	Kesegaran_jasmani
Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation	.359**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	63	63
Aktivitas Jasmani	Pearson Correlation	1	.359**
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	63	63

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 19

Nama	X	Y
ALYA ZAHRA	2,18	11
AMELIA NUR DIANA	1,29	11
ANGGI DWI SEPTIANINGRUM	2,02	16
ANNISA AYU PRATITA	2,2	14
ANNISA PRAJNA FAIRYANTO	2,82	21
ARDIFA DWI AFRIANI	2,23	11
AULIA PUTRI FIRDHAUSYA	3,13	17
GLORY AMALIA YESWITA HAPSARI	2,42	12
HUSNA NA'IMAH	2,47	18
LESTARI	2,67	16
MUFIDA SALMA	2,45	14
MUTIARA NURUL IZZATI	1,68	15
NINDI PUTRI DWI WARDANI	1,87	15
NUR KHOFIFAH	2,27	10
RANA ALFIYYAH TUFFAHATI	1,91	11
SITA NUR ISNAINI	2,07	12
AFIFA PUTRI AYUNINGTYAS	2,72	13
ALVARA SALMA DHINI	1,9	9
AMALIA DWI KURNIA SARI	1,75	13
AMELIA DEVINA AZ-ZAHRA	2,3	12
ASA BIJAK ISWARA	2,8	13
DWI SEPTIANINGSIH	2,14	15
JIHAN CINDY RACHMAWATI	2,01	12
LAELA MAULIDA FAUZIA	2,08	13

MARCELLA AULIA DHEWI TANTRI	2,39	14
MAUDY SULISTYO ANDHINI	1,69	11
OKTA MAHASTUTI MARTONO PUTRI	2,01	12
SOFIA AZIZAH FITRI	2,11	12
TIAS YULY ASTUTI	2,09	16
TRI OKTASARI	2,35	17
YULITA FARIZKI NUGROHO	2,65	15
YUNITA MUSTIKANINGRUM	2,64	15
ALIYA DIKKA ALVI ONITA	2,79	14
ANNISA NURUL AMANAH	1,83	15
ANNISA WIDIASARI	2,21	10
ELLIEZA DEWI AYU SHINTAMI	1,74	10
INNOCENTZIA ANGELICA ROMORA H	3,1	14
NESYA PRAMITASARI	1,97	15
NEVITA KHUSNUL KHATIMAH	1,98	11
NISA RAHMAWATI	1,84	16
NOVITA DWI AGGRAENI	2,6	14
NUR FITRIYANI	2,28	10
NURUL AULIA ISKANDAR	1,56	15
RUSFIDA ENDAH KURNIAWATI	1,31	14
AGNI LAELI NOOROHMAH	1,58	14
ARMIFTA FAWNIA PUTRI	2,75	15
INDRI MILENIA	2,53	16
AAQILAH ARUM SEKARWATI	2,29	9
ACANI MERYANA HUTAPEA	2,51	13
ANNISA NUR RAHMAWATI	2,69	16
AZZAHRA HANINDITA ARIESTY NOER	2,56	11
FADHILA SYIFA	2,09	13
FANNY DEVIASIH KRISNAWATI SIDANU	1,88	10
GANTAR RINA DEWI SAKUNTALA	2,31	11
HUSNA VANNISA SUNANDAR	2,52	16
LAELY RAHMA TIA ANWAR	2,36	17
MARITZA NADINE	2,39	13
METRI AYUNIKA PAVARI	3,1	18
NUR RAHMA DINI ISTIQOMAH	1,56	13
RACHMA LATIFA	1,84	13
SINTA AULYA PRATIWI	2,42	11
SISKA TRIWIDIASTUTI	2,25	11
TAZKIA INDAH CAHYANI	1,98	11

MARCELLA AULIA DHEWI TANTRI	2,39	14
MAUDY SULISTYO ANDHINI	1,69	11
OKTA MAHASTUTI MARTONO PUTRI	2,01	12
SOFIA AZIZAH FITRI	2,11	12
TIAS YULY ASTUTI	2,09	16
TRI OKTASARI	2,35	17
YULITA FARIZKI NUGROHO	2,65	15
YUNITA MUSTIKANINGRUM	2,64	15
ALIYA DIKKA ALVI ONITA	2,79	14
ANNISA NURUL AMANAH	1,83	15
ANNISA WIDIASARI	2,21	10
ELLIEZA DEWI AYU SHINTAMI	1,74	10
INNOCENTZIA ANGELICA ROMORA H	3,1	14
NESYA PRAMITASARI	1,97	15
NEVITA KHUSNUL KHATIMAH	1,98	11
NISA RAHMAWATI	1,84	16
NOVITA DWI AGGRAENI	2,6	14
NUR FITRIYANI	2,28	10
NURUL AULIA ISKANDAR	1,56	15
RUSFIDA ENDAH KURNIAWATI	1,31	14
AGNI LAELI NOOROHMAH	1,58	14
ARMIFTA FAWNIA PUTRI	2,75	15
INDRI MILENIA	2,53	16
AAQILAH ARUM SEKARWATI	2,29	9
ACANI MERYANA HUTAPEA	2,51	13
ANNISA NUR RAHMAWATI	2,69	16
AZZAHRA HANINDITA ARIESTY NOER	2,56	11
FADHILA SYIFA	2,09	13
FANNY DEVIASIH KRISNAWATI SIDANU	1,88	10
GANTAR RINA DEWI SAKUNTALA	2,31	11
HUSNA VANNISA SUNANDAR	2,52	16
LAELY RAHMA TIA ANWAR	2,36	17
MARITZA NADINE	2,39	13
METRI AYUNIKA PAVARI	3,1	18
NUR RAHMA DINI ISTIQOMAH	1,56	13
RACHMA LATIFA	1,84	13
SINTA AULYA PRATIWI	2,42	11
SISKA TRIWIDIASTUTI	2,25	11
TAZKIA INDAH CAHYANI	1,98	11

DOKUMENTASI



Pelaksanaan Pemanasan



Tes Lari 50 Meter



Pelaksanaan Tes Lari 50 Meter



Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk



Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk



Pelaksanaan Baring Duduk



Pelaksanaan Tes Loncat Tegak



Pelaksanaan Tes Loncat Tegak



Pelaksanaan Tes Lari 800 Meter



Pelaksanaan Tes Lari 800 Meter



Pelaksanaan Pengisian Kuesioner PAQ-A